

## 研究結果速報

# フットケア施術により 転倒リスクが減少!!

## 1 プロジェクトチーム発足

2019年11月、ご入居者様の転倒リスク低減に向けた取り組み(産学共同研究)を開始致しました。  
施設管理者・ケアマネジャー・本社スタッフに加え、当社指定医で認知症治療のスペシャリストである、たかせクリニック 高瀬義昌理事長および東京大学大学院薬学系研究科医薬政策学 五十嵐 中 客員准教授、了徳寺大学 山下和彦教授、株式会社グローバル・ケアにもご協力いただきプロジェクトチームを発足。現在まで半年かけて共同研究を進めて参りました。

### 転倒リスク低減に向けた取組みプロジェクトチーム(敬称略)

- ◆医療法人社団至高会 たかせクリニック  
理事長 高瀬 義昌
- ◆東京大学大学院 薬学系研究科医薬政策学  
客員准教授 五十嵐 中
- ◆了徳寺大学 健康科学部  
教授 山下 和彦
- ◆株式会社グローバル・ケア  
代表取締役 櫻井 敦博
- ◆株式会社らいふ  
取締役 小林 司



## 2 フットケアとは?

フットケアは、専門のフットケアスペシャリストにより月に1回の頻度で実施されます。実施内容の一例としては、巻き爪のケア、肥厚爪の適切な厚さへのケア、足裏や足指等の胼胝(タコ)や角質などのケア、皮膚の保湿等です(下記写真参照)。

ここでいうフットケアはネイルサロンなどで行われるものではなく、専用の道具などを駆使します。そのためフットケアは専門的スキルと知識を持っているスペシャリストが提供するものです。

特に我々が進めるフットケアは肥厚や巻き爪ケアを含むヘルスケア領域に寄与するもので、ネイルサロンで行われているものとは一線を画します。

フットケアは足部の見た目が改善されるだけでなく、痛みの解消、さらには日常の活動性向上にもつながるケアです。

足浴



爪切り



皮膚の状態の確認



保湿・マッサージ



## 3 なぜフットケアを推進するのか(プロジェクトを立ち上げたのか)

### 足部・足爪トラブル緩和

施設入居者の8割以上が抱えるという足裏の胼胝(タコ)や巻き爪、肥厚爪などのトラブルをフットケアで緩和。

### 歩行機能向上=転倒リスク減

足部・足爪トラブルによる痛みを取り除くことで足裏と地面の接地面が大きくなり立位保持が安定。地面をしっかり掴めるようになり転倒リスクが低減。

### 生活の質向上へ

転倒への不安感が解消され、ご自身で歩く楽しみや生活の快適さの向上、さらには薬の減薬などが期待できます。



当社はフットケア活動を推進し、要支援・要介護進展の予防・重症化予防・改善に取り組むと考えています。また、介護負担の観点からも被介護者が自分の足で立つなどの意識があると体重のかかり具合の変化から介護の負担も軽減されます。その分他の介助に時間をかけられるようになり、結果的に介護の質の向上にも繋がるためフットケアは重要な活動だと考えています。

## 4 これまでの取り組み内容

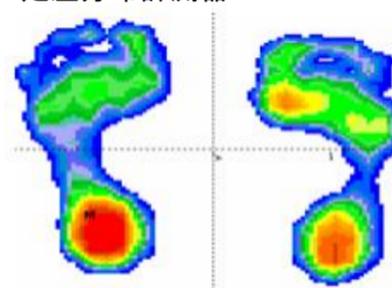
### 「計測会」

高齢者の転倒は、下肢筋力、バランス能力、歩行能力の低下と足部と足爪の状態が悪いことが要因で発生リスクが増加します。当社では下肢筋力やバランス能力などの定期「計測会」を実施し、上記4項目を評価することで向上を目指しました。

足指力計測器



足圧分布計測器



膝間力計測器



足部と足爪の形態観察



ご入居者様お一人お一人の状態に合わせてフットケアを行うため、定期的に「計測会」(下肢筋力の測定や状態観察)を行いました。その計測結果を元に「フットケアプラン」を作成し、フットケアの施術を行いました。

2019年11月 第1回計測会実施

2019年11月 第1回施術会実施(フットケア)

2019年12月 第2回施術会実施(フットケア)

2020年1月 第2回計測会実施

2020年1月 第3回施術会実施(フットケア)

2020年2月 第4回施術会実施(フットケア)

2020年3月 第5回施術会実施(フットケア)

2020年3月 第3回計測会実施

### 「フットケア施術会」

フットケアスペシャリストが施設に訪問し、40~50分ほどその方の状態に合わせて施術を行いました。

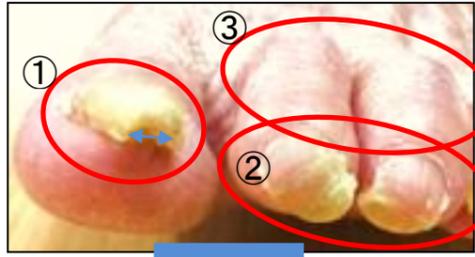


# 5 フットケア施術により症状が改善

フットケアの施術は、回数を重ねることで症状を改善させていきます。今回のプロジェクトではご入居者様1名につき5回施術を実施しました。症状の改善例をご紹介します(\*下記症例はあくまで一例です)。

## 【フットケア前】

- ① 爪が肥厚\*し、巻き爪傾向。爪先の端が根本に比べて小さくなっている。
- ② 爪周囲が盛り上がり、丸く腫れている。
- ③ 足指間に隙間がなく、爪の先がぶつかりそうに。



## 【フットケア前】

- ④ 鶏眼(魚の目)がある
  - ⑤ 皮膚が乾燥し、硬くなっている
- \*鶏眼(魚の目)…繰り返し外部刺激を受けることで角質層が厚くなり、真皮に向かって角質が塊状に形成されぶこができるもの。



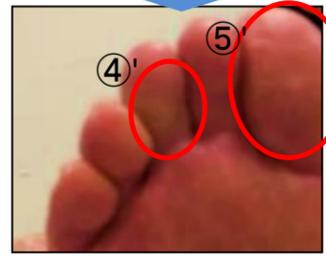
## 【フットケア後】

- ①' 肥厚爪と巻き爪が改善。爪幅も適度になっている。
- ②' 爪が皮膚を抑えられるようになり爪周囲の盛り上がり改善。
- ③' 指の間が広がり、地面を掴める状態に変化。



## 【フットケア後】

- ④' 鶏眼が改善
- ⑤' 皮膚の乾燥と硬かった部分が改善



# 6 フットケアが転倒予防になるのはなぜ?



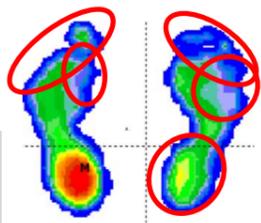
## 転倒予防になる理由

### ①足圧分布の拡大 × ②足指力の向上 = 立位の安定

地面を掴むことで姿勢制御の役割を果たしている足指はバランス機能を左右する重要な部位です。フットケアにより魚の目などを解消、痛みを軽減することで足指と地面の接地面積が大きくなり、足指で姿勢を制御できるようになります。またマッサージにより足指の可動域(柔軟性)が向上することで下肢筋力も向上します。その結果立位が安定しやすくなります。

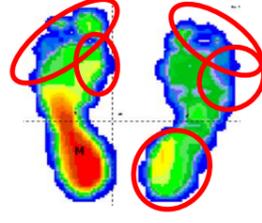
## 【フットケア前】

左足のかかとに重心があり、足指がほとんど接地していない。



## 【フットケア後】

左足のかかとだけでなく足指も接地しており、足圧分布が拡大していることがわかる。



# 7 数字で見る フットケア実施結果

転倒・転落回数のデータとしてフットケア開始前(2018年12月1日から2019年11月13日までの348日間)と、フットケア効果として2019年11月14日から2020年3月31日までの139日間を検証しました。

今回対象とした方のフットケア前の転倒件数は39回、転落件数は5回、フットケア後の転倒は11回、転落は1回でした。本結果を348日分に換算したところ、予防効果は転倒で29%、転落で50%でした。フットケアにより転倒・転落発生率が低下したと言えます。

## 【フットケア活動による転倒・転落発生率への影響】

	フットケア 施術前	フットケア 5か月施術後	変化率
転倒指数	100	71	-29%
転落指数	100	50	-50%



# 各分野 専門家からのコメント



高瀬先生

医療法人至高会 たかせクリニック 理事長 高瀬 義昌 先生より  
今回のフットケアに関する大規模な研究は日本初の取り組みで、高齢者の生活の質維持・向上にも繋がる素晴らしい結果が明らかとなり嬉しい気持ちです。今後、認知症との関連をさらに詳しく研究していきたいと思っております。



五十嵐先生

東京大学大学院薬学系研究科医薬政策学 客員教授 五十嵐 中 先生より  
フットケアにより日常生活動作(ADL)が維持・向上した方が65%、活動意欲(VI)が維持・向上した方が71%いらっしゃいました。これらは認知症進行防止にも関係する数値なので、今後の活動にも注目していきたいです。



山下先生

了徳寺大学 教授 山下 和彦 先生より  
高齢者にフットケアを施術すると皮膚や足爪の機能を維持・向上させ、生活機能を高めることが明らかになりました。髪の毛などの身だしなみ同様、生活を支えるためのフットケアを高齢者に受けて頂く事が転倒等の怪我予防に重要な要素だとわかりました。



櫻井代表取締役

株式会社グローバル・ケア  
代表取締役 櫻井 敦博 様より  
「一生健康な足で人生を歩き続ける元気な方」が少しでも増えるよう取り組んで参ります。



櫻井校長

スクールオブペディ  
校長 櫻井 祐子様より  
より多くの方にフットケアの素晴らしさを体験して頂けるよう、スタッフ一同全力でケア致します。



## 株式会社グローバル・ケアとは

足のトラブル専門サロン「ペディ・ケア」を展開。一般社団法人日本トータルフットマネジメント協会認定のフットケアスペシャリスト(足のケア専門家)たちが巻爪、タコ、魚の目など様々な足のトラブルを足の形状・靴・生活習慣などから根本的に分析し、総合的に改善を導くケアをご提供しています。またフットケアスペシャリストを育成する「スクールオブペディ」を運営し、フットケア業界の人材育成にも力を注ぐプロフェッショナル集団です。



ホームページ

# 最後に 事業責任者より皆様へ

## 株式会社らいふはQOL向上の為、「フットケア」サービスを本格始動致します!

当社では2019年12月よりフットケアに取り組んで参りました。本紙でお伝えした通り2020年4月にフットケアによる転倒予防効果が実証されたので、より多くのご入居者様に体感頂くべく2020年7月1日より本格的に「フットケアサービス」(自費サービス)を開始することといたしました。本サービスが、ご入居者様の生活の質の向上につながるサービスと確信しております。是非とも、ご活用ください。詳細は、改めてご案内申し上げます。



取締役 小林 司



## メディアでも掲載されました!

雑誌「介護ビジョン」2020年4月号にフットケアの取り組みが掲載されました【掲載紙概要】  
出版社: 株式会社日本医療企画  
雑誌名: 地域介護経営 一介護ビジョン  
発行 : 2020年4月号



## ホームページにて公開中!

株式会社らいふのホームページではこれまでの取り組み内容をより詳しくお届けしております。お手持ちのスマートフォン等でこちらのQRコードを読み取って頂き、ぜひご覧ください。