

池田 清子

神戸看護大学 准教授

健康な高齢者におけるフットケアの効果

地域の自立高齢者17名を対象に、靴の専門家とともに足趾と下肢の運動、フットケア（スキンケア、爪切り、外傷予防）の指導、希望者に足底板の着用を行い、3～8ヶ月間介入した結果、次のことが明らかとなった。1) 足部の形状的变化では、踵部の乾燥改善や肥厚が改善したのが3名、開始時に比べ2本の足趾が着地するようになった2名、左右いずれかのアーチが改善8名と高率に改善がみられた。2) 足関節の可動域では、背屈改善・底屈低下が42%、両方ともに改善が18%、両方低下が24%と、介入による明らかな効果は示唆されなかった。足の運動の実施率の向上をはかる必要がある。3) 介入により全員に足指間力の向上がみられ足部の内在筋力が向上した可能性がある。4) 皮膚機能では介入前後で保湿機能の改善が47%、角質の厚さが薄くなる53%とそれぞれ約半数に改善がみられた。5) 足や靴への関心は3か月後には70%が低下しており、継続した指導が必要である。