

実践!! フットケア

シャボンラッピング

爪切り

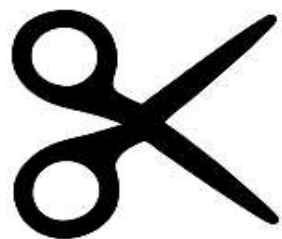
フットケアを行う前の心構え

- 感染予防対策
施行者・利用者（患者）・周囲の人
- 異常の早期発見・早期予防
- フットケア＋セルフケア

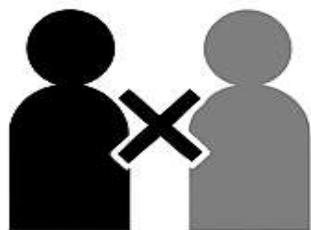
感染予防対策



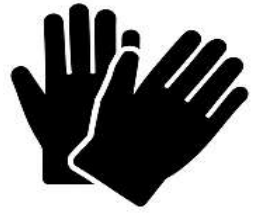
- ・ 介助者の感染予防



- ・ 器具の洗浄



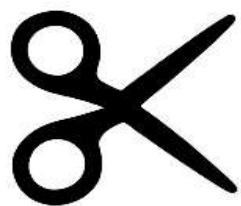
- ・ 患者・利用者間の感染



介助者の感染予防

- マスク・エプロン・手袋・ゴーグルを着用
- 患者・利用者さんごとに交換と消毒
- ケア前後の手指消毒
- 削った爪や角質を処分、床の清掃





器具の洗浄

- スタンダードプリコーションに準ずること

フットケア器材は、セミクリティカル（中水準消毒適応）
器具として取り扱う

※爪にも菌が潜んでいる可能性が高いため

- ◇一次洗浄（使用器材を洗う）→消毒（薬液による消毒）
- ◇熱水を用いた消毒法 90℃以上、10分間以上
- ◇煮沸消毒法 沸騰したお湯 15分

熱水80℃10分間の処理により、芽胞を除くほとんどの栄養型細菌、結核菌、真菌、ウイルスを感染可能な水準以下に死滅または不活性化することができるといわれている

**血液・体液に触れた場合はすべて滅菌
洗えないものは基本ディスポを使用する**

フットケアの流れ

足の観察（異常の早期発見・早期予防）



足浴 or 清拭 or シャボンラッピング



爪切り



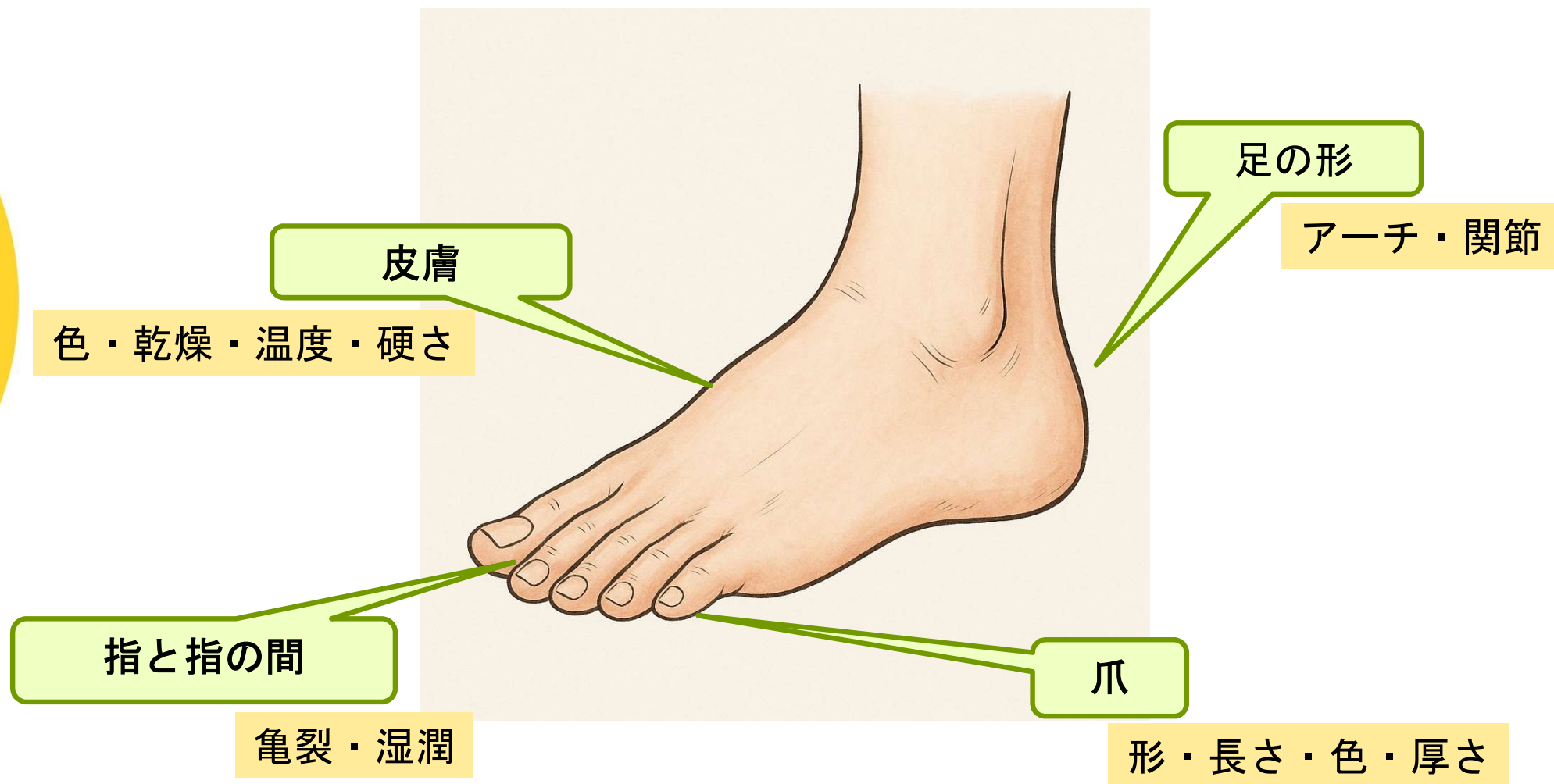
足のストレッチ



保湿

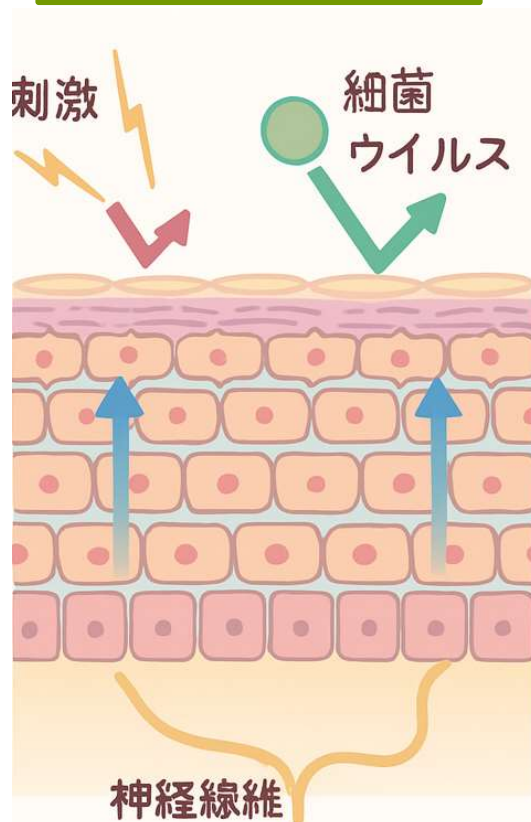
セルフケア

足の観察のポイント

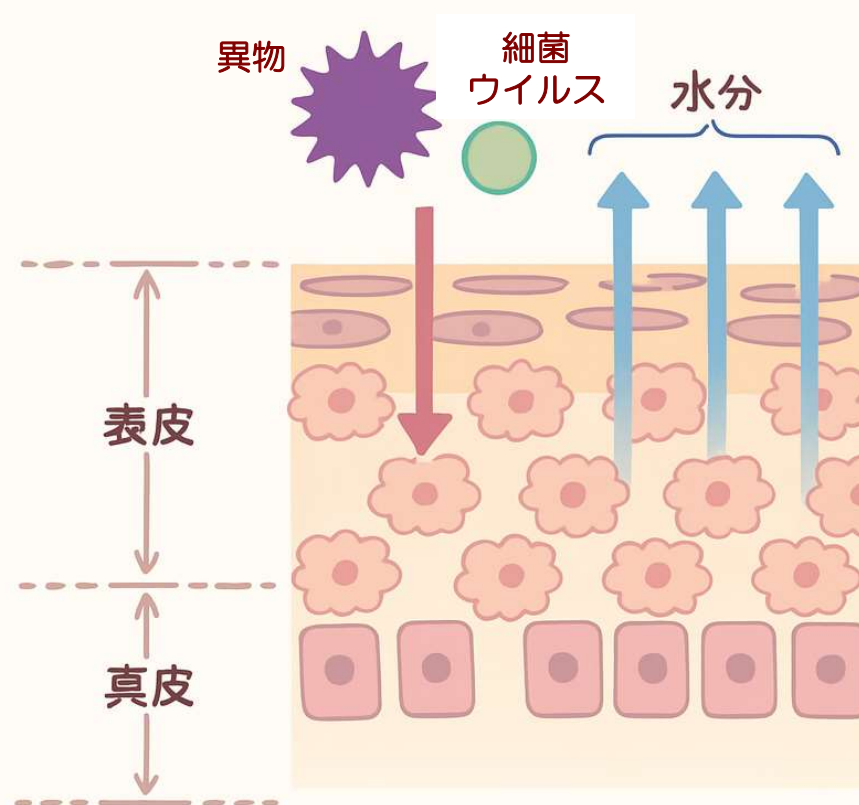


足の保清～皮膚の仕組み～

健康な皮膚



乾燥した皮膚（ドライスキン）

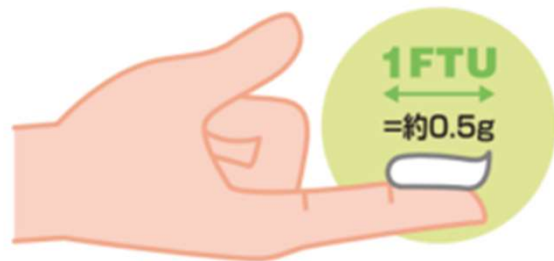


バリア機能を守る3本柱:「保湿」「洗浄」「摩擦の軽減」

保湿剤の塗布

1FTU(0.5g) = 大人の手のひら2枚分の皮膚面積
(One Finger Tip Unit: 1フィンガーチップユニット)

● 軟膏/クリームの場合

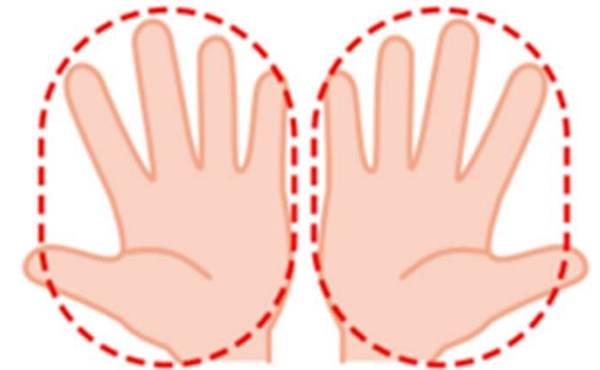


大人の人差し指の先から第1関節までの長さ

● ローションの場合



=



軟膏：大人の人差し指第1関節に薬をのせた量
ローション：1円玉大

シャボンラッピング

【準備物】

- ビニール袋 1枚
- ビニール袋を固定する入れ物(洗面器、かご、箱など)
- 泡立てネット(顔やボディー用のネット)
- ボディーソープまたは固形石鹼(弱アルカリ性)
- お湯もしくは水
- ホットタオルまたは洗い流す用のお湯

弱酸性のボディーソープ：肌に優しい設計で作られているので、
泡立ちはマイルド、持続性はやや弱め

石鹼系（アルカリ性）：洗淨力があり、泡立ちと泡もちが良いが、
肌の刺激は弱酸性に比べ強い

シャボンラッピング

実演します

みなさんも体験しましょう

爪切り

【種類】

- クリッパー型（テコ式）
最も一般的な形状で、誰でも使いやすいタイプです。
多くはヤスリ付きで便利。



- ニッパー型
硬い爪や巻き爪に適しており、フットケアでよく使用されます。



- ハサミ型
赤ちゃんや小動物向けで、細かい部分のカットに適しています。



クリッパー式（テコ式）の種類



カーブ刃



直線刃



直線斜め刃



爪切り

実演します

転倒予防

救急搬送される高齢者の8割が
転倒によるもの

下肢の筋力低下

歩行機能の低下

バランス機能の低下

認知症

足のトラブル



フットケア導入

転倒予防

転倒予防体操

ポイント

- 足首の柔軟 & ふくらはぎの強化
- 足指の運動
- 足の血流 & 感覚刺激
- バランス力アップ



フットケアを通して

笑顔が増えますように・・・

ご清聴ありがとうございました。