

中山間地域に暮らす高齢者のフットケアニーズ ～爪切りの視点から～

前川有希子^{*1}・高岸弘美^{*2}

要 旨

日常生活を支障なく過ごすことができ、独歩と自己決定ができ、サロン活動に自主的に参加する中山間地域で生活をしている高齢者41名（男性13名、女性28名）を対象にフットケア・ニーズに関する質問紙調査と対面調査を実施した。実施に際し、所属先の研究倫理審査委員会の承認を得た。調査項目は、基本的属性（性別、年齢）、足・爪への自覚：足の様子について、足の見た目について、足の爪や爪切りについてとした。結果から、足や爪にトラブルがある割合が高く、高齢になるほど、爪切りをはじめとしたフットケアが困難になり、日常のケアに支障が生ずることが明らかになった。今後、高齢社会は進行し、多様化するニーズへの対応や持続可能な仕組みづくりが必要とされる。本研究は、対象地域が狭く対象数が限られた調査であった。今後は、調査範囲を広げて、研究を継続して行い、フットケアの介入方法と効果について検証をし、社会に発信していきたい。

キーワード：高齢者 フットケア・ニーズ 爪切り 転倒予防 地域

1. はじめに

我が国は、世界一の長寿国である。人生100年時代と言われ、高齢者が生涯にわたり活躍できる地域づくりと、要介護状態に陥ることのない健康寿命の延伸への取り組みが切望されている。しかし、高齢社会の進行に伴い、要介護高齢者は増加の一途にある。2022年国民生活基礎調査¹⁾では、65歳以上の介護認定者の介護が必要になった原因が示されていた。総数をみると「認知症」が16.6%で最も多く、「脳血管疾患（脳卒中）」16.1%、「骨折・転倒」13.9%となっている。要支援2をみると、「関節疾患」19.8%、次いで「骨折・転倒」19.6%となり、身体機能に関連する要因が上位を占めている。また、要介護4では、「脳血管疾患（脳卒中）」28.0%、「骨折・転倒」18.7%と示されており、「骨折・転倒」は「認知症」14.4%を上回る結果である。このことから、転倒による骨折を予防し、心身機能の維持向上に努めることが、高齢者を要介護状態に陥らせないことに有益であると考えられる。「高齢者にとって生活の質・生命の質を低下させ、生きがいを失うきっかけは自分自身の足で歩けなくなること」²⁾といわれ、健康寿命延伸のためには歩行能力維持が必要となる。つまり、高齢者の転倒を予防することは喫緊の課題と言える。

菅野ら（2019）は、「65歳以上の高齢者の約70%が爪や足部変形、皮膚のトラブルなどの足病変を抱えている」³⁾と足部が不健康な状態にある高齢者の実状を把握した。踝から下位に位置する足部は、地面に接地し身体を支えたり、歩行時にはバランスを維持した転倒予防の働きかけをしたりす

（所 属）

*1 公立大学法人 山梨県立大学 人間福祉学部 *2 公立大学法人 山梨県立大学 看護学部

る重要な部位である。姫野ら（2004）は、「足に胼胝（タコ）や白癬のある在宅後期高齢者は、過去の転倒経験率が高い」⁴⁾、山下ら（2005）は、「足部、足爪に異常があれば転倒リスクが高まる」⁵⁾と、足部の不衛生さと転倒の関連性が強固であることを報告している。原田ら（2010）は、「足部に関する問題の改善が、転倒経験・転倒不安の軽減に有効である」⁶⁾と、足部の爪や皮膚トラブルを改善するフットケアが転倒予防につながると述べている。

しかし、これらの報告は看護師や理学療法士等の医療やリハビリテーションに主軸をおく領域の研究報告である。2025年（令和7年）を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進している⁷⁾。しかし、高齢者がなじみのある地域での居住を強く希望していても、転倒の危険性が高く、自力歩行が困難であれば、生活圏が狭少しQOLの劣化は否めない。転倒予防に効果的であるという足部の手入れ（フットケア）が、地域在住の高齢者に理解されているかは疑問である。

転倒の不安なく安定した歩行能力を維持することは、高齢者の生命や生活を維持できるだけでなく、人間としての尊厳をも守ることにつながる。前川（2023）は、「高齢者の転倒は、骨折・寝たきり・閉じこもりに直結し、心身機能の低下や活動・社会参加を阻害する要因であり、歩けなくなることは、ADLやQOLの低下、生きる意欲に影響を及ぼす」⁸⁾と転倒予防の意義を報告している。足爪の変形や踵の割れ、がさつき、足裏のタコや魚の目への手当などのフットケアの効果が理解されることが望まれる。

II. 研究目的

勾配のある斜面地に日本家屋の民家が点在する、中山間地域を対象地とした。この地域は農林業が主な産業であり、住民の多くは、傾斜地の畑に出向き農作業に従事し生計を立てている。医療機関やスーパーマーケット等の商店は無く、受診や食料・日用品等の買い物は市街地に出かける必要がある。交通機関はコミュニティバスが1日に数本と脆弱である。しかし、農繁期には集落の住民が互いに協力しあい、農作業の労苦を分かち合う。常日頃から顔をあわせ相互に安否確認が行われ、外出時には運転のできる者が声をかける等の生活の一部を共有する密接した助け合い社会が構築されている。中山間地域に居住する高齢者の足部には日々負担が課せられている。段差のある日本家屋での日常生活の営みや傾斜のきつい農地での作業、未舗装の道路での歩行により、都市部よりも厳しい環境下での身体機能や歩行能力を求められる。住み慣れたこの地域での生活を維持するためには、徒歩による移動能力は必要不可欠である。そのため、心身機能を低下させないよう転倒予防への意識が望まれる。

本研究の目的は、中山間地域に居住する高齢者の足部の状態を把握し、自覚の有無やフットケア・ニーズを明確にすることである。今後、地域で転倒予防を目的としたフットケア活動を展開していくための資料とする。

III. 研究方法

1. 対象者

高齢化率が高い中山間地域の特長として、顔なじみの地域住民同士の強固な生活共助の精神があることが言える。この地域を構成するA～Eの5つの集落ごとに年間10回程度サロン活動が展開され

ている。

住民間のきずなを深め、支え合う地域づくり活動の一環として開催され、住民は積極的に参加している。本地域におけるサロン活動には、原則65歳以上、自治会館等の開催場所まで自力で移動できる人を対象としており、送迎サービスはない。参加者は、概ね身体的精神的自立度が高く意思疎通も可能である。

本研究では、日常生活を支障なく過ごすことができ、独歩と自己決定ができ、サロン活動に自主的に参加する高齢者41名（男性13名、女性28名）を対象とした。

2. 研究方法

サロン活動の場を活用して、足部の状態と爪切りの様子について「糖尿病さん足チェックシート」⁹⁾を参照して作成した自記式質問紙による調査を行った。

各サロンの活動内容に支障が出ないように、2021年11月19日～2022年3月24日に実施した。

3. 調査内容

- 1) 基本的属性：性別、年齢
- 2) 足・爪への自覚：足の様子について、足の見た目について、足の爪について
- 3) 爪切りについて

爪切りが困難な事例について本人の承諾のもと、写真記録を作成した。

4. 分析方法

対象者の回答をすべて有効とした。

各項目の単純集計を全体と各集落（A～E）で行い、全体の結果に対して年齢を従属変数としたロジスティック回帰分析を行った。

爪切りについては、年齢と足の爪についての項目についてクロス集計を行った。

5. 倫理的配慮

研究の実施にあたり、地域包括支援センター（以下、包括）職員を通じて各集落の民生委員とサロン運営者に事前に説明し理解を得た。その後、サロンに出向き対象者一人一人に対し、研究・調査の目的、方法、結果の処理について、包括職員とサロン活動運営者の同席のもと書面と口頭で説明した。協力への同意を得られた対象者からは同意書を作成した。また、本研究への協力は自由意思によるものとし、不快な思いを感じた場合等の苦情窓口を明確にした。

所属先の倫理審査委員会の承認（2021-2号）を得たのち実施した。

IV. 結果

1. 属性（表1）

対象者は、全体で男性13名（31.7%）、女性28名（68.3%）と女性が多い。年齢は、64歳から98歳、平均81.9（SD 値7.8）歳である。各集落の属性は、表1に示したとおりである。B集落は、参加人数が5名であるが年齢層に幅がある。

表1 対象者の属性

		全体 (n=41)	A(n=5)	B(n=6)	C(n=11)	D(n=8)	E(n=11)
性別	男性	13(31.7%)	2	0	4	2	5
	女性	28(68.3%)	3	6	7	6	6
年齢	平均値±標準偏差	81.9±7.8	88.2±8.5	78.5±10.1	81.7±6.8	76±5.9	85±5.1
	(最小値-最大値)	(64-98)	(76-98)	(64-92)	(70-92)	(65-84)	(77-93)

2. 足・爪への自覚

1) 足の様子について（表2）

足が冷える27名（65.9%）、足がつるあるいはこむら返りが起こる20名（22.0%）と足トラブルへの自覚があることが把握できた。

2) 足の見た目などについて（表3）

足に乾燥やひび割れしている部分がある17名（41.5%）、皮膚が硬くなっている部分が増えてきた13名（31.7%）足の母指の曲がりがある10名（24.4%）と、足の状態を自覚している方がいることが把握できた。

表2 足の様子について

項目	全体 (n=41)	自覚あり (%)
足先がジンジン・ビリビリする	6	14.6
足先がしびれる	10	24.4
足先に痛みがある	4	9.8
足の感覚に異常がある	9	22.0
足がつる、あるいはこむら返りが起こる	20	48.8
足が冷える	27	65.9
足がむくむ	5	12.2

表3 足の見た目などについて

項目	全体 (n=41)	自覚あり (%)
皮膚が赤くなったり、腫れたりしている部分がある	7	17.0
小さな傷でもなかなか治らない	3	7.3
魚の目やたこ、かゆみ、靴ずれがよくできる	6	14.6
皮膚に乾燥やひび割れしている部分がある	17	41.5
皮膚が硬くなっている部分（角質）が増えてき	13	31.7
水虫などによりジュクジュクした部分がある	3	7.3
足の母指に曲がりがある	10	24.4
足の母指の付け根に痛みがある	3	7.3
足の小指に曲がりがある	8	19.5

3) 足の爪について（表4）

爪が厚くなっている23名（56.1%）、変形した爪がある20名（48.8%）、爪が皮膚にくい込んでいる10名（24.4%）の回答があった。足爪のトラブルへの自覚がある方がいることを把握できた。

表4 足の爪について

項目	全体 (n=41)	自覚あり (%)
爪が割れてしまうことがある	4	9.8
爪が厚くなっている	23	56.1
爪が皮膚に食い込んでいる	10	24.4
爪の周りの皮膚に痛みがある	2	4.9
爪が黒い、または黄色く変色している	7	17.1
爪に水虫がある、爪が白くボロボロになってい	6	14.6
変形した爪がある	20	48.8

表5 爪切りについて

項目		全体 (n=41)	%
足の爪切りは自分でできますか	はい	35	85.4
	無回答	6	14.6
足の爪切りはどれくらいの間隔で行いますか	毎週	5	12.2
	月に1~2	27	65.9
	2~3か月に1回	1	2.4
	半年に1回	1	2.4
	わからない	1	2.4
自分での爪切りについて	無回答	6	14.6
	大変	10	24.4
	少し大変	9	22.0
	楽にできる	16	39.0
	無回答	6	14.6
入浴時以外に足を洗う習慣がありますか	ある	12	29.3
	少しある	6	14.6
	ない	15	36.6
	無回答	8	19.5

4) 爪切りについて (表5)

自分でできる「はい」との回答は35名(85.4%)であった。しかし、爪切りが「大変」10名(24.4%)、「少し大変」9名(22.0%)と回答があった。

5) 年齢と各項目のロジスティック回帰分析の結果 (表6)

年齢と各項目のロジスティック回帰分析を行い、表6に示した3項目で有意な関連が見られた。年齢が高いほど、爪切りへの困難さが見られる傾向があり、足の症状があり、爪切りの頻度も少なかった。

この結果から、高齢であるほど、足のトラブルが起きやすく、ケアが不足するため、介入の必要性が示唆された。

表6 年齢と各項目のロジスティクス回帰分析の結果

項目		p 値
2-1) ① 足先がジンジン・ビリビリする	はい	0.0356
	いいえ	
3-1) ① 足の爪切りはどれくらいの間隔で行いますか	毎週	0.0243
	月に1~2	
	2~3か月に1回	
	半年に1回	
	わからない	
3-1) ② 自分での爪切りについて	大変	0.0014
	少し大変	
	楽にできる	

6) 爪切りに関するクロス集計結果

回答者41名全員が、「足の爪切りは自分でできる・はい」と回答していた。「年齢」「爪が厚くなっている」「変形した爪がある」項目とのクロス集計結果から、爪切りの困難さとの関係がみられた。

①「自分で爪切り」と「年齢」のクロス集計（表7）

爪切りが大変と回答しているのは90代の8名のうち5名、80代16名のうち5名であった。

表7 「自分で爪切り」と「年齢」

		年齢				計
		60代	70代	80代	90代	
爪切り	楽にできる	2 (4.9)	8 (19.5)	5 (12.2)	1 (2.4)	16 (39.0)
	少し大変	0 (0.0)	4 (9.6)	3 (7.3)	2 (4.9)	9 (21.6)
	大変	0 (0.0)	0 (0.0)	5 (12.2)	5 (12.2)	10 (24.4)
	無回答	0 (0.0)	3 (7.3)	3 (7.3)	0 (0.0)	6 (14.6)
計		2 (4.9)	15 (36.6)	16 (39.0)	8 (19.5)	41 (100.0)

②「自分で爪切り」と「爪が厚くなっている」のクロス集計（表8）

爪切りが「大変」と回答し、爪が厚くなっているものは8名、「少し大変」と回答した者は6名であった。その内訳は、大変と回答したものは、80代4名、90代4名、少し大変と回答したものは、70代2名、80代3名、90代1名であった。

表8 「自分で爪切り」と「爪が厚くなっている」

		爪が厚くなっている		計
		はい	いいえ	
爪切り	楽にできる	6 (14.6)	10 (24.4)	16 (39.0)
	少し大変	6 (14.6)	3 (7.3)	9 (21.6)
	大変	8 (19.5)	2 (4.9)	10 (24.4)
	無回答	0 (0.0)	6 (14.6)	6 (14.6)
計		20 (48.8)	21 (51.2)	41 (100.0)

③「爪切り」と「変形した爪がある」のクロス集計（表9）

爪切りが大変と回答し、変形した爪があると回答したものは、5名であった。その内訳は、80代2名、90代3名であった。

クロス集計の結果、爪の肥厚や変形という足爪の形状よりも年齢による爪切りへの困難さが推測された。

表9 「自分での爪切り」と「変形した爪がある」

		変形した爪がある			計
		はい	いいえ	わからない	
爪切り	楽にできる	6 (14.6)	9 (21.6)	1 (2.4)	16 (39.0)
	少し大変	6 (14.6)	3 (7.3)	0 (0.0)	9 (21.6)
	大変	5 (12.2)	3 (7.3)	2 (4.9)	10 (24.4)
	無回答	3 (7.3)	1 (2.4)	2 (4.9)	6 (14.6)
	計	20 (48.8)	16 (39.0)	5 (12.2)	41 (100.0)

V. 考察

1. 地域に根差したフットケアの必要性

全国的に、中山間地域は人口の流出が著しく、高齢者の割合が高く世帯数が少ないなどの問題に直面している。そのため、集落機能が低下し維持が困難になり消滅の危機に瀕している集落も少なくない。本研究の対象地域も同様に高齢化と過疎化が進行している。独居、あるいは日中は生産年齢世代が不在となる世帯が多く、高齢者が集落行事の維持や農業経営の中心となっている。しかし、みな口を揃えてこの地域への愛着と生活の継続を希望している。いつまでもこの地域での暮らしを維持するためには、歩行能力が不可欠と考え足部の健康状態に着目した。

本研究は、理解力・判断力・コミュニケーション力のある自立する高齢者を対象に実施した。その結果、足の様子や見た目、足爪の形態が普通ではないと自覚があり、爪切りに困難さを感じる等のフットケア・ニーズを有する人を把握した。肥厚爪（写真1）、変色した爪（写真2）や巻き爪（写真3）等の足爪を自覚するが、自分では手立てがつかず放置しており、早急に介入が必要な事例も把握できた。80代、90代の対象者に爪切りが「大変」と回答が多いことより、爪切りの困難さは足爪のトラブルの有無よりも、年齢要因が影響する傾向を得た。高齢者になれば誰でも身体の柔軟性が低下し、可動域の低下、膝や腰痛などで足先まで手が届かなくなるため、足爪や踵への手入れがしにくくなる。さらに、視力や手指の巧緻性の低下、心理的な生活意欲低下などの理由により、爪切りなどのセルフケアが誰でも困難になる恐れがある。また、皮膚の炎症、爪の肥厚・巻き爪、歩行時の足部・足趾の痛みなどの問題が転倒と強く関連がある¹⁰⁾と言われている。以上のことが

写真1 肥厚爪



写真2 変色した爪



写真3 巻き爪



ら、この地域で生活するためには、転倒を予防し歩行能力を維持するためにフットケアの介入が求められる。

足のトラブルへの対応が必要となっても、思うように出かけることができない、交通手段が無い、病院に送迎する人の確保ができないなどの物理的困難や、足の爪や皮膚状態の受診への優先度が低く、マンパワーや社会資源が乏しいがために、自分では爪切りが困難な状態であってもなすすべもなく放置していると推察する。つまり、自立した生活が可能な身体機能があるがため、足の爪切り等の手入れは軽んじられている。地域社会に潜在化している高齢者の足のトラブルへの対応について、藤井（2023）は「足を守ることは、転倒を防止し、全身の健康につながる」¹¹⁾と述べ、フットケアは全人的なケアにつながることを広く理解されることが望まれる。『高齢者は「歳だから」「たかが水虫」などと症状を見逃しやすい』¹²⁾といわれ、足部のトラブルが重症化していく可能性が高い。「歩行能力が高くて足や爪へのセルフケア能力が低い傾向にある」¹³⁾とも言われ、靴下や靴の中にあることが多い足部に対して、よく観察することや入浴以外で清潔保持することを面倒だと考えられている。セルフケア能力が高いとは言えない高齢者は、足を他人に見せることへの躊躇を感じるであろう。

フットケアの効果や手順等を啓発していく必要性を強く感じる。日々の生活の多忙さや知識が無いことにより足部への意識が向かず、不健康な状態が悪化していけば、ますます転倒の危険性を高めることになる。そのために、地域に広く足部の状態を観察できるような意識付けと生活の中で行うセルフケアへの理解が求められる。

2. 地域にフットケアを普及させるために

フットケアを、姫野（2004）らは「足部の観察、入浴や足浴、爪切り、靴の選定指導、運動、マッサージ、機械を用いたケア」¹⁴⁾とし、池田は「歩行を守る実践である」¹⁵⁾として、歩行できる足を守るためのアセスメント、爪切りを含む角質コントロール、清潔ケア、履物指導、セルフケア指導等を指し、歩行能力を維持するための足部を対象とした手入れを示している。足部トラブルが、歩行時の疼痛を生み出し、高齢者の膝や腰など姿勢保持や歩行を担う身体機能に悪影響を及ぼし身体バランスを崩す要因となる。つまり、足部トラブルが歩行時のバランスを崩す原因となり、転倒・骨折・寝たきりにつながる負のスパイラルが発生する。そのために、転倒を予防する対応策として、不健康な状態の足部を早期に発見するための取り組みや、足部の健康への意識付けが必要である。桜井は『日本におけるフットケア（foot care）は大きく、「医療」・「予防」・「美容」の分野において行われており、足部に対する様々な手技の総称である』¹⁶⁾といい、足病変への治療に位置づけられるフットケアから美しさを求めるフットケアもあり、広汎な対象者を示すとともにフットケアに携わる専門職の背景が多様であることを明記している。つまり、フットケアの定義が定まらないことが現実である。今井は、予防的フットケアは、「足の洗浄、保湿、爪切りなど日常生活で行う足の手入れであり、本人または介護者が有効に行うためには、医療者の指導や関与が必要」¹⁷⁾と多職種連携の必要性を述べている。前川は足病変への治療や病院や診療所で提供するフットケアを「医療的なフットケア」、足病の予防や健康づくり、美容を目的に提供するフットケアを「支援的なフットケア」と分類¹⁸⁾した。本研究対象者には個々の足部をアセスメントし、歩行時の爪の食い込みを改善するなど生活を支え、なじみのある地域での暮らしを維持することを目的とした支援的なフットケアが必要である。このフットケアがどのようにすれば普及し定着できるかが今後の課題である。

現在、地域で行われているフレイル予防や転倒予防の事業は包括が担っている。しかし、その内容

は、「四肢・体幹の筋力強化を目的とするトレーニングのみが行われる」¹⁹⁾と報告された。水本ら²⁰⁾は、包括を対象に介護予防事業としてフットケアを位置づけているか実施状況を調査した。その結果、回答数の約2割が、フットケアに関する内容を地域在住高齢者に提供した。地域にフットケア事業を普及させるためには、地域包括支援センターの理解とフットケアの指導ができる専門職との連携が必要である。歩行能力の維持や転倒予防を目的としたフットケアが、広く認知され普及していくために、自分でケアできない足爪を専門職に委ねることができる文化と、フットケアに携わる専門職が育成されることが望まれる。

VI. 結論と課題

生涯にわたり歩行を継続するためには、転倒を予防するために常日頃から足部を大切にする意識を持つことが望まれる。特に、足部は身体の末端に位置する。その変化を察知するためには意識的な観察が必要となる。しかし、転倒の原因の1つである足爪や足指にトラブルを有する不健康な状態を自覚していても、どのように手立てを講じることが良いのか理解しているものは少ない。高齢者の知識は乏しく、フットケアが提供できる人材も十分とはいえない。

本研究から以下のことが明かになった。

1. 歩行能力があり、自立した高齢者であっても、足部トラブルがあることを自覚している。
2. フットケア・ニーズを有する高齢者には、足部の健康に対する意識を啓発し、セルフケア指導ができることが望まれる。
3. 住み慣れた地域で暮らしていくために、フットケアの効果が理解され、多職種とフットケア専門職との連携が望まれる。

本調査は、対象地域も極めて狭く、対象者もわずかであった。今後は、広範囲の地域に暮らす高齢者の足部の実態や、セルフケアへの困難感をとらえる介入研究を継続する。さらに、フットケアの効果を社会に発信していきたい。

VII. 謝辞

本研究は、令和3年度山梨県立大学教員地域貢献支援事業の助成を受けて実施いたしました。また、実践現場のための専門誌「介護福祉士」に投稿しました研究ノート「歩行能力の維持を目的としたフットケア—高齢者の足の自覚からの示唆—」に、全調査対象者の結果を加筆し、新たな視点からの考察を加えました。

調査対象者の選定や説明会の同席など、甲府市笛南地域包括支援センター中沢郁絵所長はじめ職員の皆さまには多大なる支援をいただきました。ここに御礼を申し上げます。

参考文献

- 1) 厚生労働省 (2023.7.4) 「2022年国民生活基礎調査の概要」 Retrieved 2023.7.31. from <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/dl/05.pdf>
- 2) 西田佳世 (2008) 「健康な高齢者のフットケアに関する実態調査」『日本医学看護学教育学会誌』17,41-51.
- 3) 菅野沙紀, 宮田裕希, 山崎遥人他 (2019) 「地域要介護・要支援高齢者におけるフットケアの現

- 状』『理学療法学』141_1.
- 4) 姫野稔子, 三重野英子, 末弘理恵 (2004) 「在宅後期高齢者の転倒予防に向けたフットケアに関する基礎的研究—足部の形態・機能と転倒経験および立位バランスとの関連」『日本看護研究学会誌』27(4),75-84.
 - 5) 山下和彦, 野本洋平, 梅沢淳他 (2005) 「転倒予防のための高齢者の足部異常改善による身体機能の向上に関する研究」『東京医療保健大学紀要』1, 1-7.
 - 6) 原田和弘, 岡浩一郎, 柴田愛他 (2010) 「地域在住高齢者における足部に関する問題と転倒経験・転倒不安との関連」『日本公衆衛生雑誌』57(8),612-623.
 - 7) 厚生労働省 (2012.6.18) 「地域包括ケアシステム」Retrieved 2023.7.31,from https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/
 - 8) 前川有希子 (2023) 「歩行能力の維持を目的としたフットケア —高齢者の足の自覚からの示唆—」『実践現場のための専門誌 介護福祉士』28,56-64.
 - 9) 日本医師会 (2008.7.1). 「糖尿病さん足チェックシート」Retrieved 2021.4.1,from <https://www.med.or.jp/dlmed/chiiki/foot/checksheet.pdf>
 - 10) 前掲4)
 - 11) 藤井かし子 (2023) 「足爪・足部の異常がある地域高齢者に対するフットケアの2例」『日本フットケア・足病医学会誌』4(1),42-45.
 - 12) 池田清子 (2005) 「加齢に伴う身体機能の変化と足病変 -- 高齢者ケアにおけるフットケアの重要性」『コミュニティケア』7(12),16-20.
 - 13) 西田佳世 (2009) 「健康な高齢者のフットケアに関する実態調査」『日本医学看護学教育学会誌』17 44-51.
 - 14) 前掲4)
 - 15) 池田清子 (2018) 「看護師を中心とした歩行維持を目指したフットケア」『日本フットケア学会雑誌』16(4),188-192.
 - 16) 桜井祐子 (2019) 『足育学 外来でみるフットケア・フットヘルスウエア 高山かおる編』, 大日本病院出版社.
 - 17) 今井亜希子 (2018) 「足の皮膚・爪所見からみる下肢機能」『日本転倒予防学会誌』5(1), 17-21.
 - 18) 前川有希子 (2021) 「地域在住高齢者へのフットケアに関する文献研究：歩行能力の維持を目指して」日本生活支援学会誌10(1),6-14,
 - 19) 水本ゆきえ, 表志津子, 平松知子他 「介護予防事業としてのフットケアの現状と課題」『Journal of wellness and health care』41(1),143-149,2017.
 - 20) 前掲

The Research of Footcare needs of elderly people living in mountainous areas

— From the perspective of nail clipping —

Yukiko Maekawa ^{*1}, Hiromi Takagishi ^{*2}

Abstract

A survey on foot care needs was conducted among 41 elderly people (13 men and 28 women) who live independently in mountainous areas. Approval was obtained from the research ethics committee of the organization's affiliated institution for the survey's implementation. Survey items included basic attributes (gender, age), awareness of feet and nails: state of the feet, appearance of the feet, toenails and nail clipping.

It became clear that a high percentage of people had problems with their feet and nails, and that the older they were, the more difficult it became to clip their nails and other foot care, causing problems with everyday care. In the future, we would like to expand the scope of the survey and continue our research, verifying foot care intervention methods and their effectiveness, and disseminating the results to society.

Keyword : Elderly people, Foot care needs, Nail clipping, Fall prevention, Community

(Affiliation)

* 1 Faculty of Human and Social Services, Yamanashi Prefectural University