

足の番人プロジェクト せたがや

～『足の番人』になりませんか？～



足から健康を支えていく。



足は健康の基盤。健康のためには歩くこと

健康寿命を延ばすためには運動が大切です。しかし、運動の基本となる歩行を行うためには「足」が健康でなければいけません。足のトラブルはこれまで軽視されてきましたが、現在多くの方が足のトラブルに苦しんでいます。

歩くこと
の効果

- 心肺機能の向上
- 高血圧の予防
- 骨粗しょう症の予防
- 糖尿病の予防
- 肥満の予防

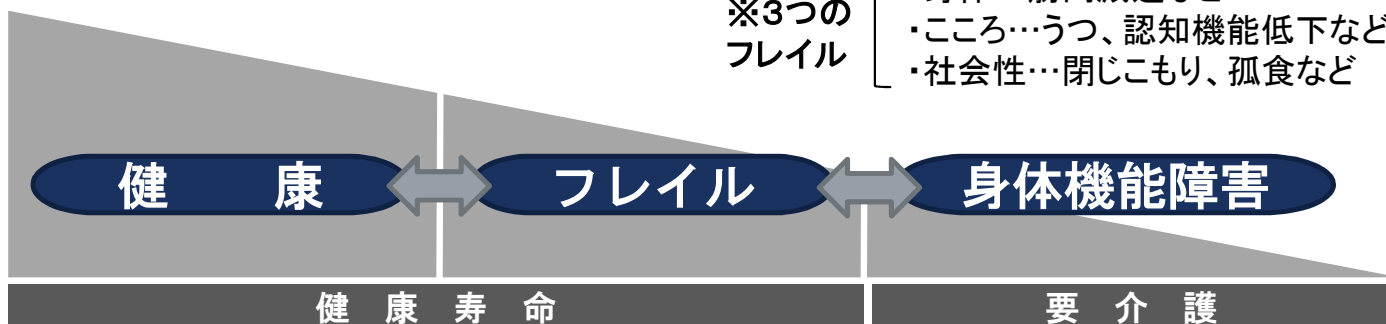


足の健康は「フレイル」「認知症」対策にも繋がる

「フレイル」 ⇒ 虚弱 (Frailty)

※3つの
フレイル

- ・身体…筋肉減退など
- ・こころ…うつ、認知機能低下など
- ・社会性…閉じこもり、孤食など



足のトラブル ～アクティブライフの邪魔をする足の痛み～



- 痛みに苦しむ『巻き爪・陥入爪患者』
推定潜在患者数はなんと**1,000万人**とされています。
この人数を世田谷区の人口に換算すると、**約60,000人**の世田谷区民がこの爪の変形に苦しんでいる計算になります。
- 高齢者施設利用者の**96.5%**が何らかの足の爪の異常を抱えていると言われています。
- 爪の変形のみならず、タコ、ウオノメ、足のむくみ、足の痛みなど、いろいろな足のトラブルに悩まされている方が急増しています。

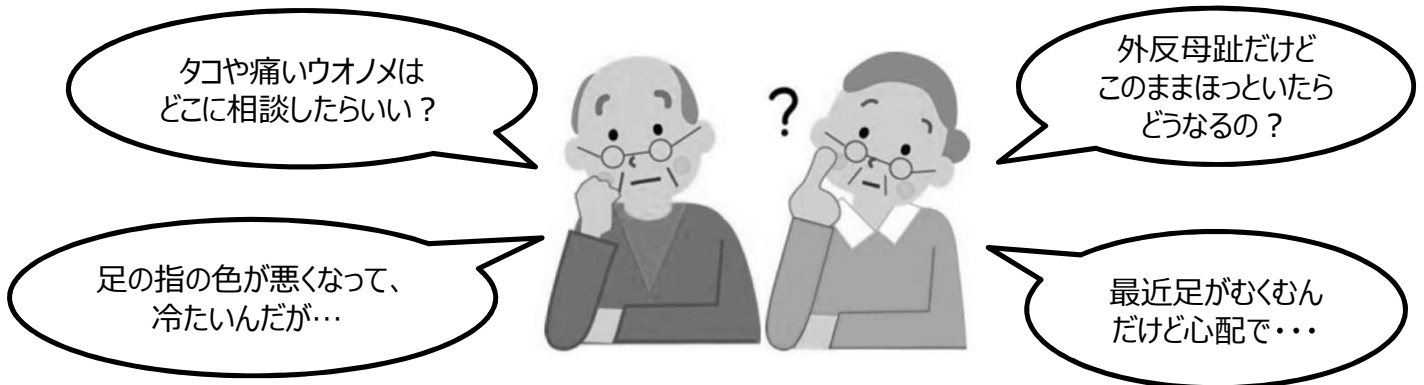


- 最も重症な「足の心筋梗塞」
足の血行障害は進行が早く、最悪の場合、切断に至ってしまいます。足の色調不良、冷感はお早めに対処して足の壊疽を予防しましょう！



地域の現状と今後

「足は汚い」と考え、「足を隠す」習慣のある日本では、足の病気が重症化につながる危険性が危惧されます。その為に診療時等、足を出しやすい雰囲気づくりも必要になるかもしれません。またタコやウオノメ、外反母趾、アクティブライフの邪魔をする足の痛みがある場合にどこに行ったら診察してもらえるのか疑問に思われている方も非常に多くいらっしゃるのが現状です。



都市部においては、通院に公共交通機関を利用する患者さんが非常に多いため、足に痛みや問題のある方は病院に行くのが非常に困難な環境となっています。そうした中で地域のみなさまの足を守るために、行政と介護保険施設、老人ホーム、高齢者住宅、クリニック、そして病院とが一体となって地域の足を支える体制が今後は重要となります。

地域で足を支える体制づくりのために

地域の足を支えていく上でゲートキーパーとなる区民の「足の番人」を増やしていくことが課題の1つとして挙げられます。病院に来られない方、在宅医療を受診されている方の足をいかに診て、触っていくかが重要です。また、「足の番人」が、気軽に相談しSOSを出すことができる窓口を設置し、早期受診・早期治療につなげていくことも重要と考えます。

世田谷の足を守る
せたがやフットヘルス
プロジェクト
「足プロ」のご提案

世田谷区の「足の番人」を増やす

地域のみなさまの足を診る・足を触る仲間「足の番人」を増やしていく

足の受入窓口の設置

「足の番人」として協同する方々のSOSを受け取る窓口を設置する

ネットワーク

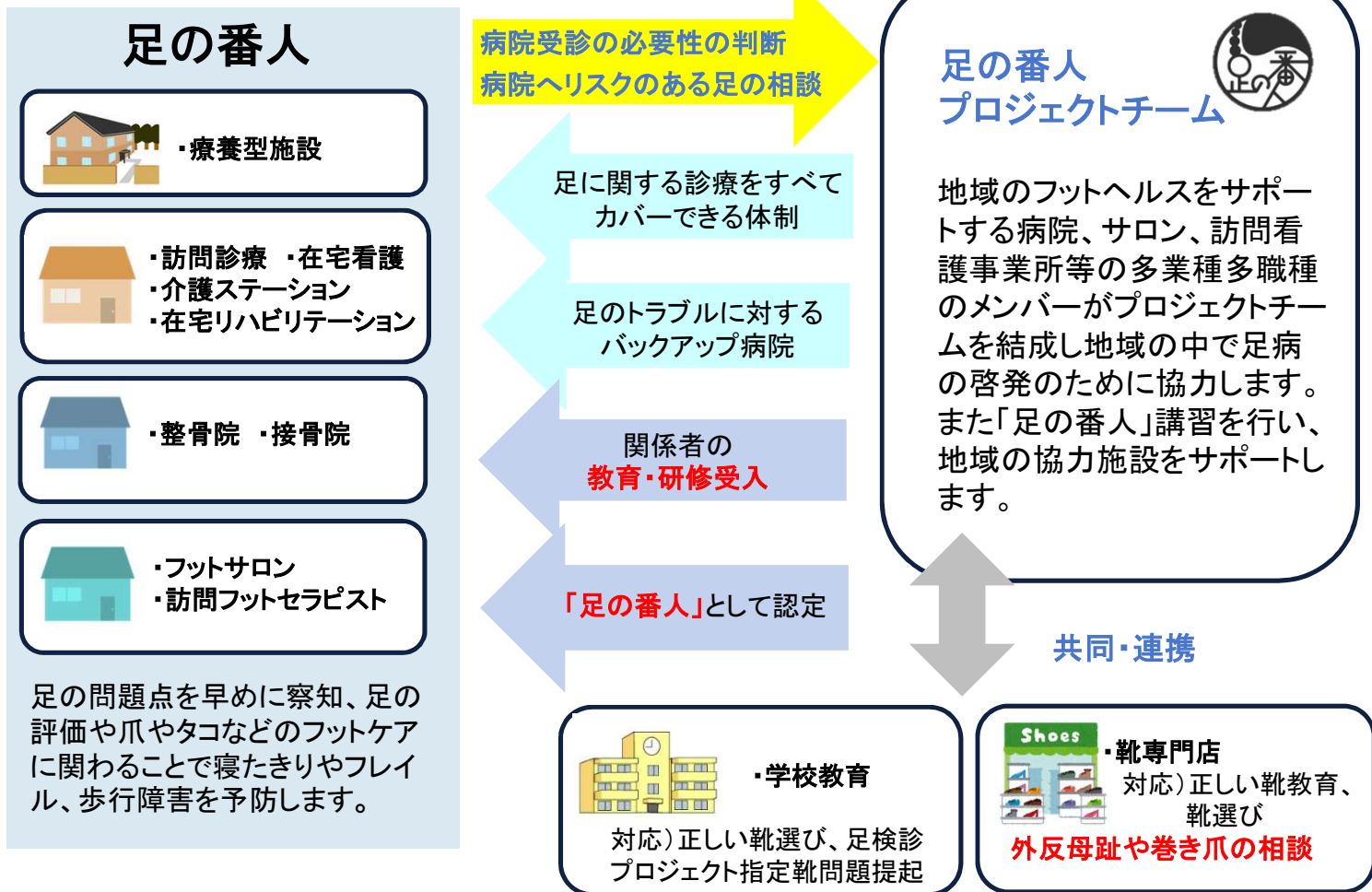
早期受診・早期治療につなげるネットワークを作る





足の番人プロジェクト世田谷

行政、訪問診療所、在宅看護、療養型施設から、地域の整骨院・接骨院、マッサージ店、靴専門店そして教育機関が一体となって、世田谷区の足と向き合う体制を作っていきます。
フットケアを行うすべての施設・機関・店舗の足に関するお悩みや研修をサポートいたします。



■ 「足の番人」にご興味のある方、ご賛同いただける方へ

まずは足の番人プロジェクトが主催するフットケア講習(ベーシックコース)にご参加ください。
講習の日程は下記ホームページでご確認いただくか、電話またはメールにてお問合せ下さい。

フットケア
講習に申込

フットケア
講習参加

『足の番人』
に登録

連携開始

『足の番人』専用ホームページ
<http://www.foot-project.net>



認定書

詳細はホームページをご確認ください。※各講習会2時間を予定しております。