

令和 5 年 6 月 1 日現在

機関番号：34511

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2022

課題番号：19K11266

研究課題名(和文) 地域で生活する健康な高齢者の足トラブルを改善するフットケアプログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a foot care program to improve foot problems in healthy elderly people living in the community

研究代表者

魚里 明子(UOZATO, AKIKO)

神戸女子大学・看護学部・教授

研究者番号：90461160

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,000,000円

研究成果の概要(和文)：研究目的は、地域在住の健康な高齢者の足トラブルの実態を明らかにし、フットケアを取り入れることによって、転倒予防・筋力アップの効果をあげ、高齢者の日常生活動作改善や生活の質の維持・向上を目指すことを目的としたフットケアプログラムを開発することである。研究成果として、地域の健康な高齢者は、フットケアのみならず、フットケア、オーラルケア、運動、食事を組み合わせた継続的な取り組みができる内容を早期から継続的に提供できるプログラムが必要であることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

高齢者の介護が必要となった要因に骨折・転倒があり、足トラブルで転倒を引き起こすリスクが高く、病院や施設に入所している高齢者は重症な足トラブルを抱えているという報告は散見されるが、いつ頃から足トラブルが発症・悪化するのかということが明らかになっていなかった。今回の研究で地域で生活している健康な高齢者の足トラブルやフットケアの実態が明らかになり、足トラブルの予防に着目した看護ケアの方向性が示唆された。社会的意義としては、足トラブルが軽度あるいは無い時期から介入、継続的に実践できるプログラムを提供することによりフレイル予防につながり、高齢者が住み慣れた地域で健康で暮らしていくことができることである。

研究成果の概要(英文)：The purpose of the research is to clarify the actual state of foot troubles in healthy elderly people living in the community, and by incorporating foot care, it is effective in preventing falls and increasing muscle strength, improving the daily activities of the elderly, and maintaining the quality of life. To develop a foot care program aimed at improving As a research result, it is necessary to have a program that can provide not only foot care but also foot care, oral care, exercise, and diet so that healthy elderly people in the community can continue to work on it from an early stage. It was suggested that there is As a self-assessment, the research was delayed because there was no prospect of the spread and convergence of the coronavirus infection, but the results of the fact-finding survey of foot troubles, etc. were reported in papers and academic conferences.

研究分野：地域看護学

キーワード：フレイル予防 フットケア 健康な高齢者 オーラルケア セルフケア行動

1. 研究開始当初の背景

高齢者の足指・爪には、巻き爪や伸びすぎ、肥厚、変形、白癬、外反母趾など足のトラブルが少なくなく、自分自身で爪切りなどができないことから足の状態が悪くなり、転倒につながったり、歩行が困難になったりして日常生活動作や生活の質の低下につながっている。

地域で生活している健康な高齢者においても足トラブルで転倒につながる危険性があり、足の手入れの必要性は自覚しているものの、足トラブルの予防的なセルフケア行動を実施・継続することが難しい。そこで、地域で定期的、継続的に実施されている筋力アップ教室等にフットケアプログラムを取り入れることによって、足トラブルを改善することや高齢者自身がフットケアの必要性を認識し、足トラブルの予防的セルフケア行動が継続できるのではないかと考えた。

2. 研究の目的

研究目的は、地域在住の健康な高齢者の足トラブルの実態を明らかにし、フットケアを取り入れることによって、転倒予防・筋力アップの効果をあげ、高齢者の日常生活動作改善や生活の質の維持・向上を目指すことを目的としたフットケアプログラムを開発することである。

(1) 地域で生活している高齢者の足トラブルの実態やフットケアに関する意識の把握およびフットケア実施後の足変化の観察によりフットケアの効果を明らかにする。

(2) 高齢者の日常生活動作改善や生活の質の維持・向上を目指すことのできるフットケアプログラムの内容を明らかにする。

3. 研究の方法

(1) 研究対象者：A市・B市で実施されている介護予防のための筋力アップ教室等に通う65歳以上の男女

(2) 調査方法：

足トラブルの有無、フットケアに関する実践、セルフケア行動等の項目について無記名自記式質問紙調査を実施した。

同意が得られた研究対象者にフットケアを実施し、足トラブルの実態の把握、フットケア実施後の足の变化の観察を行った。

(3) 持続可能な総合的プログラム開発の基礎データとするために、オーラルフレイルに関連する嚥下咀嚼機能について、実態調査を行った。

4. 研究成果

(1) 無記名自記式質問紙調査で133人の回答が得られたが、要介護1以上の介護認定を受けている者を除いた129人(男22人、女106人、無回答1人)の結果を分析対象とした。その結果7割弱の人が足で気になることがあり、気になる内容が多かったのは、「足が冷たい」「外反母趾」であった。自分で実施しているケア内容は、「保湿クリームを塗る」「冷え防止の靴下をはく」「マッサージ」が多く、何もケアしていない人が15%いた。爪切りは9割の人が自分でできていた。地域で生活している健康な高齢者は、自分の足で気になることのある人が多かったが、自分で爪切りやセルフケア行動ができていた。一方、足を全く見ない人や何もケアをしていない人、爪切りができなくて放置している人もおり、将来的に足トラブルが発症・悪化していくことが懸念された。地域で生活している健康な高齢者には、足のケアが健康管理の一つであると認識してもらうことができるように、地域の集まりやすい場でのフットケアやオーラルフレイル予防、食生活改善の取り組みも合わせた総合的なプログラム開発が必要であることが示唆された。

(2) 筋力アップ教室等に通う地域在住の高齢者で本研究の協力に同意した者、60歳代2人、70歳代10人、80歳代2人の14人(男4人、女10人)に、足トラブル、足のセルフケアについての質問紙調査、体組成測定、握力、足指筋力、足指力、フットプリント、足の形態撮影、足の温度測定、フットケア(爪切り、マッサージ、足裏の角質取り)を実施した。その結果、足トラブルでは、足が冷えるが一番多く、外反母趾、巻き爪、白癬、爪が分厚いという訴えがあった。セルフケアでは、保湿クリームを塗る、マッサージ、冷え防止の靴下を履くということを実践していた。爪切りは、全員が爪切りを使って自分自身で実施できていた。足の状態を観察した結果、深爪、足裏の乾燥、白癬治療の中断をしている人がいた。フットケアに関しての正しい知識を得ている人はおらず、自分なりのケアをしている人が多かった。

(3) 60歳~70歳代の地域で生活している健康な高齢者は、足トラブルの悩みは多少あるもののセルフケアのできる状態であった。しかし、80歳代以降に自分で対処できないような足トラブルが増加していることから、白癬治療を中断したり、間違った爪切りをしたり、将来的にセルフケア不可能な状態になるのではないかと懸念される。このことから、セルフケア可能な時期・状態からのフットケアの正しい知識の普及、定期的な足の観察や足トラブルの早期介入を取り入れたフットケアプログラムの開発の必要性が示唆された。足の状態の実態調査と爪切りや

マッサージ、角質除去といったフットケア介入を行った 14 名のデータを分析した結果、セルフケア可能な時期・状態から、フットケアの正しい知識の普及が重要であり、定期的な足の観察や足トラブルの早期介入を取り入れたフットケアのみならず、運動や栄養を視野に入れた総合的なプログラムの開発の必要性が示唆された。

(4)健康な高齢者対象のフットケアプログラムは、フットケアのみならず、フットケア、運動、栄養、オーラルフレイル(口腔機能の低下)予防を取り入れた早期からの総合的なアプローチの必要性が示唆されたため、栄養にも関連が深いオーラルフレイルについて、地域で生活している健康な高齢者の嚥下咀嚼機能の実態調査を行った。嚥下機能測定、咀嚼力測定、オーラルディアドコキネシス、舌圧測定検査を実施し、60 歳代男性、80 歳代女性の 2 人のデータが得られた。データ結果からは、嚥下咀嚼機能の低下は認められなかったが、加齢と共に低下していくリスクが考えられた。病院や施設に入院・入所している高齢者は嚥下咀嚼機能が著しく悪い人が多いことから、地域で生活している健康な状態から意識して予防していくことが必要であることが考えられた。オーラルフレイルの予防もフットケアと同様、健康な時期から早期に関わる必要があることが示唆された。

【引用・参考文献】

- 藤村孝枝(2012)地域高齢者に対する転倒予防体操教育プログラムの評価、山口県立大学学術情報、5、63-71.
- 原田和弘ら(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.
- 樋口友紀ら(2011)地域で生活する高齢者の足トラブルとフットケアニーズに関する研究、群馬県立県民健康科学大学紀要、6、55-65.
- 姫野稔子ら(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、日本看護研究学会雑誌、27(4)、475-484.
- 医学書院(2012)いきいき百歳体操の健康戦略、週刊医学界新聞第 2963 号.
- 狩野太郎ら(2014)老人福祉センターを利用する高齢者の足トラブルの実態と関連要因の分析、北関東医学、64(4)、335-341.
- 北村隆子ら(2011)地域高齢者に対する転倒予防のためのフットケア習得に向けた健康教室の効果、人間看護学研究、9、75-81.
- 厚生労働省(2019)、国民生活基礎調査。
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/05.pdf> (2021.10.30 閲覧)
- 水本ゆきえら(2017)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.
- 真島翔平ら(2017)高齢者の転倒と足指機能との関係.理学療法さが、3(1)、43-49.
- 中野雅徳、藤島一郎他：スコア化による聖隷式嚥下質問紙評価法の検討、日摂食嚥下リハ会誌 24(3): 240-246、2020 年
- 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、44-51.
- 野本洋平ら(2017)高齢者の足爪異常と下肢機能の関係メディカルフットケアを用いた改善提案、JISRD(8)、17-24.
- 大宿茂：頸部聴診法の実際と摂食・嚥下リハビリテーション、日創研、2009 年
- 瀬戸奈津子ら(2008)わが国のフットケアの現状と課題、糖尿病、51(4)、347-356.
- 新城孝道(2004)糖尿病フットケアガイド.医歯薬出版、76-77.
- 魚里明子(2005)看護の新たな展開「爪のケア」技術の実際 実践編 看護実践の科学、30(10)、21-35.
- 魚里明子(2006)高齢者の転倒・寝たきり予防のための足趾・爪のケア技術の開発、フットケア、4(1)17-2
- 山下和彦ら(2004)高齢者の足部・足爪異常による転倒への影響.電気学会論文誌 C、124(10)、2057-2063.
- 米田昭子ら(2011)日本糖尿病教育・看護学会主催フットケア研修修了者のフットケア実践状況と今後の課題、日本糖尿病教育・看護学会誌、15(1)、36-45.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 魚里 明子, 小路 浩子, 津田 真理子, 畑山 浩志	4. 巻 7
2. 論文標題 地域で生活する健康な高齢者の足トラブルとフットケアの実態	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 神戸女子大学看護学部紀要	6. 最初と最後の頁 23 ~ 30
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 魚里明子、小路浩子
2. 発表標題 地域で生活する健康な高齢者の足トラブルとフットケアの実態
3. 学会等名 第80回日本公衆衛生学会総会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 UOZATO Akiko, SHOJI Hiroko
2. 発表標題 Actual Conditions of Foot Problems in Healthy Elderly People Living in the Community and the Changes Before and After Implementing Foot Care
3. 学会等名 6th International Conference of Global Network of Public Health Nursing (国際学会)
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	小路 浩子 (SYOJI HIROKO) (10782063)	神戸女子大学・看護学部・講師 (34511)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------