

## PRESS RELEASE

## 足もとから守る健康寿命

### 糖尿病療養指導士が教える夏のフットケア講座 @愛知県常滑市

7月28日(月)13:30~14:00 @多屋公民館

高齢者にとって“足”は、健康と生活の質を大きく左右する大切な体の一部です。立つ、歩く、出かける、転ばない——高齢者が日々の生活を自立して過ごすために、足の状態は非常に大きな役割を果たしています。

足には、加齢や慢性疾患に伴ってさまざまなトラブルが生じ、疼痛による歩行困難や、病変の重篤化による下肢切断が起こり得ます。高齢者はさまざまな慢性疾患を重複して抱えていたり、末梢感覚が鈍くなる傾向があることから、足の異変に無頓着であったり、気づかず悪化させてしまうケースも多くみられます。健康な高齢者でも「健康上何らかの足・爪の問題を抱えている人」は約60%と、足に問題を抱えている高齢者は多数おり、足の爪の状態が悪い場合、1年間の転倒率は、正常な状態と比べて2倍以上になると言われています。

夏は、気温の上昇とともに足のむくみや皮膚トラブルが起こりやすくなる時期でもあります。「自分の足を見ること、触ること、気にかけること」。フットケアについて、糖尿病の有無に限らず、高齢の方全てに関わる内容を詳しく解説します。



過去の出前講座の様子

【日 時】 2025年7月28日(月) 13:30~14:00

【場 所】 多屋公民館 (常滑市虹の丘5-74)

【参加者】 地域の高齢者クラブ 30名程度

【内 容】 足のセルフチェック・手入れ方法 (爪の切り方、靴の選び方、靴・靴下の履き方) トラブルへの対処方法

#### 【講師】 看護師・糖尿病療養指導士 齋藤 須美子

糖尿病療養指導士：日本糖尿病療養指導士認定機構が認定する民間資格。糖尿病患者に対して最適な療養とセルフケアの指導・支援を行う専門職。

#### コメント

内科外来で糖尿病療養指導・フットケア外来を担当しています。足は、年齢を重ねるごとにケアの重要性が増していく部位です。糖尿病の方だけでなく、すべての高齢の方に、今一度“足の健康”に目を向けていただきたいと思います。今回の講座を担当させていただきます。

#### お問い合わせ先

地方独立行政法人知多半島総合医療機構

 0569-89-0515(内線2932)

経営企画課 企画・財政係 担当:福岡

 kikaku.zaisei@chitahantogmo.or.jp