

手足ケア実践テキスト の発刊

まちづくり事業部 広報委員会 小野省吾

手足ケア実践テキスト

いつでもできる手足ケア **もみ塾**の活動

監修
NPO法人 日本ヒーリングケア協会 副理事長
男澤 千恵子



発刊の意味

技術的なケア方法の域を超えて、手足に特化したケア

足の形や爪のケアが歩行バランスに影響し、歩行が変わる

これまでにあまり知られていない、もう一つのケア方法の紹介

もみ塾の取り組みのまとめ

テキストの内容

男澤千恵子先生が監修 はじめにを執筆

- ・ハンドフットマッサージ、爪切りなどの爪・足のケアのポイント
- ・ひのろば・あいうべ体操・ズンドコ体操
- ・実践事例

いままであまり注目されなかった、手元足元のケアの重要性

F様と岩間理事長との信頼関係

岩間理事長がF様の爪のケアを実施
尿素20%が入った軟膏を日にちをかけて塗布。
変形した爪を削るなどして綺麗に。
岩間理事長のF様との信頼関係



この発刊のテキストを重厚なものになった。



約40日後

もみ塾のあゆみ

足掛け8年前から男澤先生に指導
「もみ塾」メンバーが中心に学び→ケアワーカー等に広める→
→お客様に実行し→暮らしの向上に寄与

ハンドマッサージとして地域の皆様に実践
毎年の職員研修発表会の場でも取り組みを発表
和田部長 5本指ソックスは今や職員やえがお塾の皆様にも浸透
中尾作業療法士 A様は先日のまちづくり講演会でも、「とても歩けるようになった」

足指のケアと体操

浮指、かみ指など名前と状況、ケアのポイントを紹介

足指の健康体操で症状が改善される

ひろのぼ体操はその一つの、体操の方法を掲載

健康体操

ひろのぼ体操

あいうべ体操

ズンドコ体操

手足ケア実践テキストを活用

日々のケアの中で活かす

お客様に活かす

地域の皆様に活かす

自分に活かす



ご清聴ありがとうございました。