

泉地域包括支援センター

リンデンバウム便り

発行：泉地域包括支援センター

リンデンバウム

〒010-0817

秋田市泉菅野二丁目 17 番 11 号

TEL 896-5960 FAX 864-3006

E-mail : izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp



佐々木保健師から

いつまでも自分の足で歩くために
フットケアのすすめ

新年を迎え、皆さまにとって活気あふれる一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。今年は丙午の年。火の気を持つ干支といわれ、心身の活力を高める象徴でもあります。その活力を支えるためにも、まずは足元の健康を見直してみませんか。昨年受講したフットケアの研修内容から、今回はポイントをご紹介します。

👉 足の健康が転倒リスクを左右します

高齢者の転倒は骨折や寝たきりにつながる大きな問題です。

実は「足の爪」や「足の形」のトラブルが、転倒リスクを大きく高めることが分かっています。

✦ 爪トラブルがあると転倒リスクは 2.3 倍

巻き爪や肥厚爪で親指が圧迫されると、脳が「踏み込みすぎている」と誤認し、無意識に体重をかけるのを避けようとします。

その結果…

- バランスを崩しやすくなる
- ふらつきが増える
- 転倒の危険が高まる

✦ 足の変形や爪異常は歩行能力を低下させる

高齢になると筋力やバランス能力が低下し、歩幅が狭くなったり、すり足になりやすくなります。さらに…

- 爪の異常や外反母趾があると、足指の圧力が **30%低下**
- 蹴り出し力が弱くなる
- 歩行が不安定になる

爪は「指先の力を受け止め、地面に伝える」大切な役割があります。爪の異常があると、力が入らず不安定な歩行につながり、転倒リスクが高まります。

🚶 歩かないと、さらに衰えが進む

健康な人でも、筋力は **1 年で約 1%低下**。

📊 65 歳以上の約 6 割に足爪異常

多くの高齢者が何らかの足トラブルを抱えています。だからこそ、日頃からのフットケアがとても大切です。

👁️ フットケアの基本は“足を見ること”

毎日のチェックが転倒予防の第一歩です。

- どんな足をしているか？
- 清潔か？乾燥していないか？
- 爪に異常はないか？
- 歩き方や姿勢はどうか？

ぜひ、自分の足を観察
してみることをお勧め
いたします。





金野主任介護支援専門員
から

住まいをめぐる課題は？



山形県天童市で行われた令和 7 年度東北ブロック地域包括・在宅介護支援センター職員研修会を受講させていただきました。非常に多岐に渡る内容で勉強になりました。その中で「住まいをめぐる課題」として①**単身高齢者世帯の増加、持ち家率の低下などにより高齢者などの賃貸住宅への円滑な入居ニーズの高まり**②**空き家の増加傾向（公営住宅は減少傾向、老朽化）**③**大家は単身高齢者などの入居への不安があ**



る、との説明がありました。この課題はひょっとすると感じることもある方もいるかもしれません。こんな中で、国土交通大臣と厚生労働大臣が共同で基本方針を策定し、市区町村に**居住支援協議会を設置の取り組みを進めている**そうです。こちらでは**必要な時に関係機関・団体等と連絡し、互いの得意分野・専門分野を活用することで、互いの活動・支援の隙間を埋め、適切な支援と課題の解決を円滑に進めることができる仕組みを整備していく**とのことでした。分野横断的な取り組みの必要性を感じています。



泉社会福祉士から

消費者トラブルに遭わないために

最近、警察を騙る不審電話が増えており、秋田市内でも実被害が発生しています。今回は、こういったトラブル全般に遭わないためのポイントをお伝えします。

⚠ 不審な電話やメールを受け取った際の注意点

- ★警察を騙る人物からの電話で「来てください」、「ライン（＝LINE アプリ）で連絡します」と言われたら怪しいと思え！！
- ★電話やメールでお金の話になったら詐欺です！！
- ★「＋」から始まる電話番号からの電話には出ない、または留守番電話で対応してください！！



⚠ 怪しい勧誘や押し売りをされた際の上手な断り方の3つのポイント

- ★断るときのセリフは、短く、はっきりと！！**いいません・断ります・イヤです**
- 断る理由は言わなくて良い！！しつこく勧誘されても3つのセリフを繰り返す！！
- 不安に思ったら、一人で判断しないで、電話は一度切ってから家族や近くの警察署、または地域包括支援センター、消費生活センターに相談してください！！



（金野）

く編集後記く
明けてお
めでとござ
ます。今年
支は午（う
ですね。特
午という年
たり、前進
力が高まり
しい挑戦や
の発展、努
実を結びや
とされていま
す。良縁や成
功、安全をもた
らす縁起の良
干支です。も
し、何かに取
組みたい、やっ
てみたいとい
う思いがあるの
であれば、挑戦
してみたいか
がでしょうか。