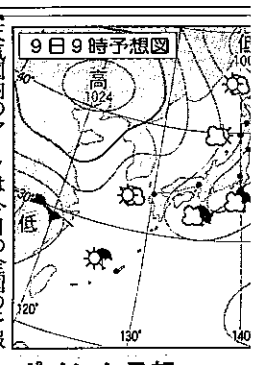

盛岡タイムス
発行所 株式会社盛岡タイム
〒020-0015 盛岡市本町通３丁目
電　話（代表）019-653-
購読料：月決め 2,26

きょうの紙面
COCOでウサ
ゆきちゃん

家賃
シス
入居者様・大家
不動産業者様
アー
アーク株式会社
本社／盛岡市
岩手・青森・秋田・仙台
お客様相談
0120－
http://www
詳しくは アーク
(公財)日本賃貸
家賃債務保証
(一社)全国賃貸

9日9時予想図
高
1024
低
120°
130°
140°
天気図内のマークは今日の全国の予報

ポイント予報

	6時	9	12
盛岡滝沢	☁	☁	☁
葛巻岩手	☁	☁	☀
八幡平	☁	☁	☀
雫　石	☁	☁	☁
紫波矢巾	☁	☁	☁

週間予報（盛　岡）

10（月）	☀	14 1
11（火）	☀/☂	11 2
12（水）	☁|☀	12 3
13（木）	☁|☀	12 2
14（金）	☀|☁	15 2
15（土）	☁	18 3

＊週間予報の数字は気温（上が最高、下が最低）

花粉
［盛　岡］
明日
10日
旧

21世紀の新しい
土・日
〒020-0764　滝沢市大釜土井尻11

高齢者の足爪

長生き「フットケア」から

介護予防に導入施設も

専門ワーカーが活躍

足の爪を健康な状態に整え、保湿などのスキンケアやマッサージを行う「フットケア」。足の健康に気を配ることで転倒を防止し、日常生活動作の維持、向上につなげる。これまで見過ごされがちだったが、ケアの重要性が知られるようになり、介護予防の観点から積極的に導入する高齢者施設や自治体も出てきた。（馬場恵）

盛岡市のディサービスかたらいの家・ゆうで、入所者の足爪の手入れをするフットケアワーカーの武蔵加乃子さん

3月半ば、盛岡市西松園1丁目のディサービスかたらいの家・ゆう（山谷眞行所長）では、入所者の88歳の女性が、フットケアを専門に学んだフットケアワーカーの武蔵加乃子さん（53）に足爪の手入れをしてもらっていた。湯で足を温めたあと、爪と皮膚の間の角質を綿棒で丁寧に清掃。厚くなり過ぎた爪をニッパーや電動やすりで真っ直ぐに整えていく。ケアは約1時間。「気持ち良かったですか」との問い掛けに、女性は笑顔でうなづいた。

3年ほど前から施設を利用する、この女性の足の爪は、長年の立ち仕事などの影響で変形。親指の爪が、天井を向いて、そり返って伸びるなど、施設職員も初めて見る痛々しさだった。歩くのにも苦痛を伴っているようで、転倒事故を心配した施設職員が家族と話し合い、フットケアのプロに相談。フットケアワーカーによる訪問ケアと職員らの日常的な手入れで現在は、健康な状態に近づいた。

同施設では、他にも2、3人がフットケアワーカーのケアを受けている。生活相談員の山谷恵子さん（58）は「爪が改善されたことで、足の指でタオルや新聞紙をつかむリハビリ体操にも意欲的に参加する姿が見られる。できるだけ最期まで自分の足で歩いてもらいたい」と話す。

■高齢者の多くに足のトラブル

フットケアの普及に取り組む、盛岡市の生きがいづくり研究所の折笠無我代表（43）によると、高齢者の足爪の変形や水虫、たこ・魚の目といったトラブルは珍しくない。痛みで歩くのがおっくうになり、歩行機能が低下。痛みをかばって歩くと、足裏にうまく力が伝わらないため、転倒の原因にもなる。けがなどで動けなくなると、生活機能は、さらに低下していく。

介護関係者らの実感としては、施設を利用する高齢者の6割程度、在宅療養の高齢者は、さらに高い割合でトラブルを抱えている。折笠代表は「爪を改善するだけで、転ばずにすみ、自分で歩ける人はもっと増えるはず。周りの人が気付いてあげることが重要」と語る。「高い技術持ったフットケアワーカーを育てるだけでなく、高齢者の足に気を配れる介護者を増やし、すそ野を広げる活動に力を入れていきたい」という。

■足のケアに注目する自治体も

東京医療保健大学の山下和彦教授のグループは2014年度から16年度にかけ、一関市藤沢町と盛岡市で、高齢者82人を対象にフットケアを実施し、下肢筋力に与える影響を調査した。フットケア介入前と介入後で足指力の平均値は1・1〜1・2倍向上、膝間力は外転が低下したものの、内転は1・2〜1・9倍向上した。体のバランスと最も関わりが深い足圧分布は、全体の約7割に何らかの改善が見られた。

一関市藤沢町では、同市国民健康保険藤沢病院が糖尿病患者らを対象にしたメディカルフットケアに力を入れている他、同市病院事業ふじさわデイサービスセンターは介護予防事業の一環として、利用者がフットケアを受けられる体制を整えている。

同センターの主任生活相談員小野寺睦美さん（41）は「転倒予防として足の筋肉を鍛えることだけに目を奪われがちだが、体を支える土台となる足底圧が安定していないと効果は期待できない。足爪など足の状態をアセスメントすることを標準化すれば、より効果が高い介護予防事業になると思う」と話した。

※フットケア

厚労省は2003年度から介護予防・地域支えあい事業に「足指・爪のケアに関する事業」を盛り込み、高齢者やその家族に、足指や爪のケアの重要性と適切なケアの方法を普及するとした。

爪自体に異常があったり、爪の周りの皮膚が炎症を起こしたりしている場合や、糖尿病などの病気で専門的な管理が必要になった場合のケアは医療行為に当たり、医師や看護師が行う。

足の手入れに関する民間の専門資格はいくつかあり、このうち、メディカルフットケアＪＦ協会認定のフットケアワーカーは県内で22人。折笠代表らのグループは5人のフットケアワーカーで月に約130人のケアを手掛ける。ケア料金は1回5〜6千円程度。生きがいづくり研究所への問い合わせは電話656―7387へ。

あすは新聞休刊日

9日は新聞製作を休みます。このため10日付は休刊とさせていただきます。ご了承ください。

盛岡タイムス社

古き町家あでやかに

盛岡市鉈屋町　9日まで旧暦ひな祭り

第13回「盛岡町家旧暦の雛（ひな）祭り」が8日から2日間の日程で盛岡市の鉈屋町・大慈寺町かいわいで始まった。

家々の玄関や店先に、藩政時代から現代までの、さまざまな雛

た。

雛祭りは、盛岡町家が残る温かな暮らしと街並みの魅力を発信しようと、盛岡まち並み塾などが主催。今年はかいわいの公共施設や民家、商店など約40軒が会場となった。

雛人形や錦絵を展示し来店者を迎えている。店主の細川陽子さん（69）は「西洋風の家で育った若い人が新鮮な思いで受け止めてくれる。鉈屋町の街並みを守っていこうという気概のある人たちが頑張ってきた。良さを感じてくれるとうれしい」と目を細めた。

町家をリフォームし

飾られた細重酒店の常居。訪れた人が町家の趣を堪能

（40）は娘の蒼空さん（7）と一緒に散策。「それぞれの人形に重みがある。娘が遊ばなくなった人形もきれいにして、飾ってあげたくなった」と思いを寄せた。

祭りは9日まで。開催は午前10時から午後4時まで。通行手形500円。お囃子（はやし）の練り歩きや民踊

田植えへ種まき開始

紫波町土舘地区農業生産組合

「ひとめぼれ」で作業

5月の田植えの時期に向け、水稲の種まき作業が始まっている。紫波町土舘の土舘地区農業生産組合（浦田雅善組合長）でも8日、作業を開始。田植えを予定している5月11日をめどに、苗を育てていく。

同組合ではヒメノモチ、ひとめぼれの2種類、育苗箱で1万1624枚分の種まきを行う。同日は組合員ら13人が作業し、ひとめぼれの種約280㌔、2500枚を作った。

作業では機械で育苗箱に土を敷き、水をかけ、種を入れ再び土を

なるまで育てる。

同組合の阿部淳一育苗センター長（63）は「病気になるのを防ぐため、室内の温度調節やハウス内の換気などが大切。田植えが終わる時期まで休みなく働くことになるが、しっかり管理したい」と話していた。

土舘地区農業生産組合の種まき作業

天窓

盛岡市山岸の薬師社脇遺跡からローマガラスが発見された。5世紀後半の遺跡で、東ローマ帝国領の地中海のガラスというから、まさにシルクロードのロマンだが今、爆撃のシリアかもしれない。▼東ローマ帝国に発祥するロシア正教は世界に広がり、高松の池のほとりにハリストス正教会がある。岩大で教授を務めた福井正明さんは、東ローマを舞台にした小説「モザイク画の女たち」を書いた。その本を読むと実に不思議な国であった。▼西ローマ帝国滅亡後の欧州は都市文明が消え、暗黒時代に転落したと思われている。しかし東ローマ帝国はユスチニアヌス帝時代の6世紀、再び地中海全体を征服し、世界帝国によみがえった。その後また衰え、領土は縮小し約1千年続いて滅亡した。▼こんなことから、西洋史にひとつの法則を見る説がある。大国が凋落し始め、「もうだめか」と思っていると、一時的な回復期がやってくる。「やっぱりさすがだ」と感心させるが、それが終わったとき、底なしの衰退が始まるという。スペイン、ポルトガル、蘭英仏も。▼ソ連が崩壊し、米国一強時代が約30年続いたが、それが次の「底なし」の序曲だったとしたら…受験勉強で東

級！
170坪の豊富な品揃え
タンザナイト
キャッツアイ
パライバトルマリン
トパーズ

偽ブランド買わない！持
エコ
〒020-0133 盛岡市