

# 基礎から学べるフットケア（講義と実習）

## ～足のトラブル完全マスター法!!～

巻足部に生じる多くの問題に対し介護知識・技術に困っている現場の方に朗報です。  
皮膚や爪のトラブル、関節障害や転倒に正しく対処する基本を一緒に学びましょう。  
介護技術のスペシャルサポート（当セミナー参加者の声を参考に企画しました!!）

**長野**

2020年

10:30

日時：3月9日(月)

▶▶16:00

会場：長野県教育会館

(4階中会議室)

(長野市長野旭町 1099)

☆JR「長野」駅から川中島バス善光寺方面行  
「大門南」下車徒歩5分

受講料：7,000円

\*受講料は当日会場で  
承ります。

(たなべ こうじ)

講師：田邊 康二

理学療法士（保健学修士課程修了）/  
東京リハビリテーション専門学校専任教員



臨床経験 26年（教育暦 12年）、3学会  
合同呼吸療法認定士、心臓リハビリテー  
ション指導士。学生教育の傍ら地域のプ  
ロボノ活動やアゼリーグループ内出向で  
介護予防やリハビリを実践し好評を得て  
いる。著書に『介護のための運動機能』  
（荘道社）、共著に『終末期介護への提言』  
（中央法規出版）、図版作成に『NHK すこ  
やか長寿 介護予防のいっばつ体操』（NH  
K出版）など。

へ  
プ  
ロ  
グ  
ラ  
ム  
へ

### 講義1：足元からの身体機能チェック

- ①足部の特徴－クッション機能、踏み返し機能、動作時の役割
- ②足部の構造と異常－爪・皮膚・関節の解剖、外反母趾、浮き趾、むくみ、爪の変形、タコ
- ③足部の関節機能と姿勢・動作－足関節の動きの特徴、足関節と姿勢制御、歩行時の関節運動

### 講義2：シューズ選択の落とし穴

- ①シューズの基本構造－各部名称と役割
- ②シューズの正しい選択－サイズと選び方、種類別機能
- ③シューズのフィッティング調整－正しい履き方、普段の扱い方

(昼食)

### 実習1：足部のトラブルと対処法

- ①爪の問題と対策－爪の変形を見抜く、爪ケアのコツ
- ②足部の異常と介護－角質の肥厚、血行・自律神経障害、清潔、スキンケア
- ③簡単な実践リハビリアプローチ－感覚の検査、血流検査、靴内の補正、運動機能検査、シュー・フィッティングのチェック

### 実習2：みんなが喜ぶ足元強化の健康体操

- ①足部強化の体操－筋力、バランス、柔軟性、スピードコントロール改善
- ②姿勢改善の体操－脊柱変形、ガニ股、膝〇脚の予防

主  
催

なるほどケア塾

〒189-0011

東京都東村山市恩多町 3-39-13-101 勝門窓社内

お問い合わせ

☎042-306-3771

\*受講票はお送りしません。

満員でお断りする場合がございます。

お申し込みはこちらへ Fax

Fax：042-306-3772

<参加者名>

\*施設の場合は施設名もご記入ください。

<住所>〒

(自宅・職場)

<TEL>

<FAX>

3/9(月) 長野

<参加人数>

名