



講師紹介

阿邊 里恵

一般社団法人ひときたしゃべる代表理事

footcaregiver本部認定講師

訪問出張足の爪切り&コミュニティフィットケア

サロンフットスタースマイル代表者

介護福祉士、介護支援専門員等として長年、高齢者施設や地域活動等で高齢者に直接的に関わってきました。2018年より在宅や施設への訪問出張フットケアサービスを開始。その後コミュニティスペースにフットケアサロンをオープンいたしました。現在も幅広い世代の方々にフットケアを提供しております。地域によっては足のケアを受けられる場所や人がおらず、困っている高齢者の方が多くいらっしゃいます。そのような状況を改善し全国各地でフットケアを受けられる環境を広め、そして自ら足部や足の爪のトラブルを引き起こさない未来となることを目指し、2023年よりフットケアギバー講座を開講いたしました。

footcaregiver講座 選ばれる3つの特徴



少人数制

- ・質問、確認がしやすい環境
- ・アットホームな雰囲気
- ・個々に合わせた指導



オンライン講義 実践的な演習

- ・オンライン講義、動画視聴講義での基礎知識の習得
- ・実際に人の足に触れての演習
- ・高齢者施設での演習を通し高齢者へのフットケアの実践力を身につけることができる



経験・知識が豊富な講師が担当

- ・在宅や施設への訪問フットケア、フットケアサロンで幅広い世代の施術を担当している講師

修了生対象レッスン

【オンライン相談】

各コース修了後、フットケアに関する悩みなどを講師に相談することができます。

【フリーレッスン】

もう一度技術を復習したい、苦手をな手技を克服したい方に向けた実技レッスンです。

【施設演習レッスン】

宮城県内の高齢者施設で演習や講師のデモンストレーションを見て手技の確認ができるレッスンです。

※ADVANCE修了生限定

【コミュニティフットケア普及啓蒙レッスン】

職場や地域でフットケアについて普及啓蒙活動をしたい方向けレッスンです。

※ADVANCE修了生限定

.....
講師が出張することも可能です。その場合出張料、宿泊を伴う場合は滞在費を全額実費ご負担ください。

HP



Instagram



TikTok



フットケアギバー
footcaregiver

運営元：一般社団法人ひときたしゃべる

✉ footcare@hitokitashavel.com

仙台市太白区茂庭人來田東40-1



フットケアギバー

footcaregiver 講座案内

フットケアを通して
より笑顔の多い暮らしへ

初心者向け

BEGINNRコース

ご家庭でできる普通爪に対する基礎の足の爪切り、整え方を学ぶことができるコースです。

※受講後BASIC講座の受講割引があります

● 内容

- ・爪の基礎
- ・足の爪切りの目的と方法
- ・適切な爪の切り方・整え方
- * 模型での演習のみ
- * 希望に応じ家庭用爪切り又は爪切り用ニッパー使用

● 日程

- ・講義、実技演習（1日完結型・対面4H）



企業・法人様の介護士、介護士様へのスキルアップ研修としてもご活用いただいております！

費用・日程の詳細はこちらから



www.hitokitashavel.com

ご家庭でのセルフケアを学ばれたい方に

基本

BASICコース

子どもの頃から足のトラブルを未然に防ぎ、健康寿命を延ばすためのフットケアの基礎知識と技術を習得することを目標としていきます。講義では高齢者へのフットケアについての内容も組み込まれているコースです。

● 内容

- ・身体、足部の構造と機能
- ・高齢者に多い足部のトラブルの要因
- ・転倒を未然に防ぐための足への視点
- ・介護保険サービスにおけるフットケアとは
- ・皮膚の生理学
- ・フットケアの目的と方法
- ・足部の観察、保清、足の爪切り、爪の保湿の目的と方法
- ・施術環境とフットケア中の配慮
- ・靴の基礎

● 日程

- 全5日間
- ・講義（動画聴講）＋zoom講義1日間
- ・実技演習（対面）2日間
- * 動画視聴はzoom講義までにご自分のお好きな時間に聴講ができます。
- * 最終日修了試験（筆記・実技） 修了証発行

● 講座特典あり

修了後、半年以内に無料フリーレッスン1回90分付き（zoom又は仙台での演習）



基礎知識と技術を習得することで応用へと繋がる

応用

ADVACEコース

BASICコース修了生が受講することができます。角質ケア、グラインダーを使った足の爪ケア、保湿ケアを習得することでより専門性の高いフットケアを提供できるようになることを目標としたコースです。

● 内容

- ・巻爪、肥厚爪について
- ・グラインダーを使った足の爪ケア、足先の角質ケア
- ・胼胝、鶏眼について
- ・角質ケアについて
- ・足部の保湿ケア
- ・衛生管理
- ・footcaregiverとしての心得
- ・自然災害×フットケア

● 日程

- 全6日間
- ・講義（ZOOM） 2日間
- ・実技演習（対面）3日間
- 2日間仙台市内の高齢者施設での演習
- * 修了試験前日に施設演習あり。翌日修了試験（筆記・実技）* 日程は受講生と相談の上決定
- * 合格者にはfootcaregiver修了証発行

● 講座特典あり

修了後、半年以内に無料フリーレッスン1回90分付き（zoom又は仙台での演習）



高齢者と言葉を交わしながらの実践的な演習