

明日から患者指導に使える！

# 足病ソムリエが選ぶ特選足病動画アカデミー賞

患者指導の大切さはわかっているけれど、忙しくて時間が取れない…そんな全国の医療従事者の皆さんへ。すでに公開されているYouTubeの患者指導・情報提供動画から、現場で役立つものを厳選し、勝手に表彰しちゃいました！

受賞作は、どれも臨床での患者指導にすぐ使える実用的な内容ばかり。忙しい日々の中で少しでも皆さんの助けになれば幸いです。さあ、明日からさっそく活用してみましょう！



## エクササイズ部門



### フットケアのすすめ Vol.2-3 よろこびの歌“あし”体操

制作：日本糖尿病協会  
推薦者の声：ベディ長崎、柚之原かおり先生  
信長・家康・バツ八出演ミニドラマシリーズ。  
座ってでもできる足の体操をリズムカルな曲に  
合わせてわかりやすく紹介されています。足趾  
の体操にも注目です！！



### フットケアのすすめ Vol.3-3 “正しい歩き方”のすすめ

制作：日本糖尿病協会  
推薦者の声：ベディ長崎、柚之原かおり先生  
信長・家康・バツ八出演ミニドラマシリーズ。  
歌びの歌に合わせて正しい歩き方をミニドラマ  
仕立てて解説されているところが面白いです！



### 【足のストレッチ】テニスボールで足裏のぼし 【1日1回】～おうち時間～

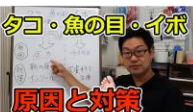
制作：足と歩きの診療所ch  
推薦者の声：足・爪 お手入れ専門店・ポド  
藤井恵先生  
足のストレッチでもよく使われるテニスボール。  
一般的には「足裏でテニスボールをコロコロ」  
ですが、この動画ではテニスボールの特徴や、  
使い方が非常にわかりやすく、1日20秒、1日  
1回から始められるので、とても入りやすいと  
思い推薦しました。

## フットケア部門



### みんな知りた！ 「ガサガサかかと」への効果的なケア

制作：ウェザーニューズ  
推薦者の声：手・足・爪のケアサロンBAMBI'NA  
山田妙佳先生  
簡潔にまとめられているので、一般の方にも  
わかりやすいと思いました。



### タコ・魚の目・イボ 原因と対策

制作：足と歩きのあしすとチャンネル  
推薦者の声：土佐足研究会 中川宏治先生  
足でよくあるこの3つを簡潔に分かりやすく解説されてい  
ます！出演の相原一輝氏は土佐足研究会の同志で  
す！受賞おめでとう！



### 洗っても足の臭いがとれない方必見！ 足、ちゃんと洗えますか？ 正しい足の洗い方を解説

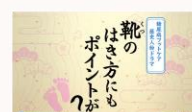
制作：トータルフットケアチャンネル  
推薦者の声：株式会社グローバル・ケア  
山口久美子先生  
足は常に地面と設置し、汚れやすく、疲れ  
やすく、刺激を受けやすい部分です。お風呂  
で体を清潔にしようとする時、その汚れ  
落ちに最も気を使うべきですが、その重要  
性や技術を知っている方は多くはないと思  
います。

## 靴の選び方・履き方部門



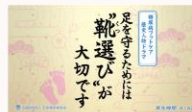
### 「足のトラブルを予防しよう！正しい靴の履き方」 （順天堂大学医学部附属順天堂医院 足疾患センター）

制作：順天堂大学  
推薦者の声：校長 菊池守  
靴の選び方、靴の履き方がわかりやすく解説され  
ています。



### フットケアのすすめ Vol.3-2 靴の履き方にもポイントが？

制作：日本糖尿病協会  
推薦者の声：ベディ長崎、柚之原かおり先生  
信長・家康・バツ八出演ミニドラマシリーズ。  
大切な足を守るために正しい靴の履き方のポイ  
ントをわかりやすく紹介されています！



### フットケアのすすめ Vol.3-1 足を守るためには「靴選び」が大切です

制作：日本糖尿病協会  
推薦者の声：ベディ長崎、柚之原かおり先生  
信長・家康・バツ八出演ミニドラマシリーズ。  
信長が赤いハイヒールを履いて足を痛めてしま  
うところから、正しい靴選びが大切…という展  
開は必見です！！



### 足の痛みを予防する！靴選びのポイント 徹底解説します！

制作：足と歩きのあしすとチャンネル  
推薦者の声：徳武産業株式会社渡邊昌和先生  
理学療法士がわかりやすく、足の痛みを防ぐ  
ための正しい靴の選び方を解説しており、  
おすすめです。

## 爪部門



### フットケアのすすめ Vol.2-2 爪のお手入れ

制作：日本糖尿病協会  
推薦者の声：ベディ長崎、柚之原かおり先生  
信長・家康・バツ八出演ミニドラマシリーズ。  
家康が爪切りで深爪して小さな傷を作ってしま  
うところから、正しい爪の切り方へと内容が展  
開され、とてもわかりやすいです！



### 巻き爪対策！ 自宅でできる正しいテーピング方法完全ガイド

制作：トータルフットケアチャンネル  
推薦者：黒田先生  
巻き爪の対策としてのテーピング法、巻き爪の  
痛みを和らげるテーピング法について解説されて  
います。

## 番外編



### 岐阜ハートセンターフットの日

制作：岐阜ハートセンター  
推薦者の声：富田伸司先生  
フットの日の啓蒙活動として動画を  
作成し応募しました。

アカデミー賞審査員の皆様  
厳正なる審査とご協力  
ありがとうございました！

- ①エクササイズ編 3作品  
河辺信秀先生、榊聡子先生
- ②フットケア編 3作品  
五升田香織先生、平先生子先生
- ③疾患編 2作品  
宇都宮誠先生、岡田克之先生
- ④靴の選び方編 2作品  
木村克敏先生、松本琴美先生
- ⑤靴の履き方編 2作品  
荒川優也先生、中井要介先生
- ⑥爪編 2作品  
北和子先生、木場やよい先生
- ⑦番外編 1作品  
大場マッキー広美先生、柚之原かおり先生

## 疾患部門



### フットケアのすすめ Vol.1-1 なぜ足を見るの？

制作：トータルフットケアチャンネル  
推薦者の声：株式会社グローバル・ケア  
山口久美子先生  
大きな足のトラブルを未然に防ぐためにふだんから  
足をよく見ることが大切、という意識付けにむいた  
内容です！



### 外反母趾ってなんでなの？原因解明！ 第1回あしはな

制作：アシスタディ〜明日使える足病医学〜  
推薦者の声：株式会社ジャパンヘルスケア  
岡部大地先生  
あしはなは一般人向けですが、医療者向けには  
「アシスタディ」という動画や無料オンライン  
勉強会を配信していますので、そちらもぜひご  
覧ください。



この企画は、足病医療の発展と医療従事者の  
交流を支援する「教えて、足病先生」が  
プロデュースしています。  
皆さんの臨床現場で少しでも役立つ情報  
をお届けするために、厳選した受賞作をぜひ  
ご覧ください！

