

先端医療から福祉まで「生きる」を応援します

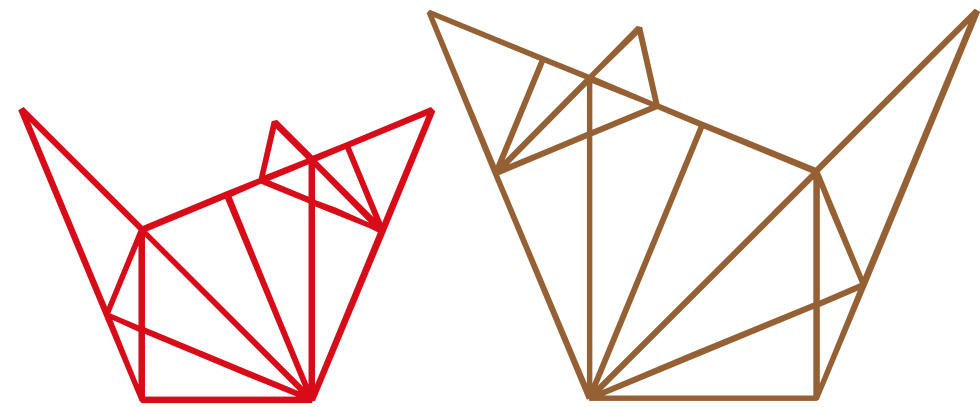
恵 Keiju 寿

Vol.104
2020年
新春号

特集

- 新年のご挨拶 ————— 理事長 神野 正博
- 活躍プロジェクト始動 ——— Foot活プロジェクト
- 新春対談 ————— 石川県立大学 教授 宮口 和義 × 理事長 神野 正博
- 介護まるわかりプロジェクトーリーフレットの紹介
- 連携医療機関のご紹介 ——— 相良内科医院（金沢市）院長 相良明宏 先生

表紙：「足」にクローズアップした写真です。今回は11月にスタートした、「Foot活プロジェクト」について特集しています。足から健康な生活を目指しましょう！
2020年もお役に立つ情報を発信してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



HAPPY NEW YEAR 2020



一步前へ～ 高齢社会に挑む

明けましておめでとうございます。

今年には東京オリンピック、パラリンピック開催で何かと華やかで浮き浮きした年かもしれません。かく言う私は、1964年に東京オリンピックの開会式に参加しております。その当時の開会式の記憶もさることながら、宿泊した東京のホテルのロビーにあったカラーテレビの衝撃の方が大きかったような記憶があります。

一方、今年には、少子高齢・人口減社会を睨んでの医療政策の方向性を導く診療報酬改定があります。また、三位一体の改革としての地域医療構想、働き方改革、医師偏在対策の施策や議論がさらに先鋭化するであろう年となります。

これらに対応しつつ、また高齢社会の到来において全国、いや世界の先を行く能登の地での現状維持は衰退であり、一步前進こそが私たちのミッションとなるに違いありません。われわれは、社会の、患者さんの、そして一緒に働く仲間の価値観の変化に気付き、医療の質向上とPX（Patient Experience：患者経験価値）の追求、病気治療の枠を越えた生活支援サービスの提供と協働、働き方改革と効率化のためのICT、AIやRobotの導入などに向かって積極的に挑んでいきたいと思っております。

今年もよろしくお祈りいたします。

2020年 元旦
けいじゅヘルスケアシステム
理事長 神野正博

人生100年時代を元気に過ごしていただくために「活躍プロジェクト」を企画し、地域の活性化に取り組んでいます。今年の7月には「脳活」として、脳機能改善サプリを配合した溶けないアイスの販売を開始、11月には第二弾としてFoot活プロジェクトをスタートいたしました。

- 01 脳活アイス
- 02 Foot活
- 03 Coming Soon...



Foot活プロジェクト記者会見

※「フレイル」とは、筋力等が衰えた高齢者の介護を必要とする一步手前の状態のことです。厚生労働省は来年度より75歳以上を対象に「フレイル健診」を実施することを発表しています。

人生100年時代 活躍プロジェクト始動



足から「満足」のいく生活を

人間は体表の2%の足裏で歩く、走る、飛ぶなどの動作を行っています。足は「第二の心臓」とも呼ばれています。これは、足が心臓と同じ役割を果たしていることに由来しています。

足が満ちると書いて「満足」ですが、私たちが健康で元気な生活を送るためには、足が健康である状態を維持しなければなりません。

足本来の機能を取り戻す Foot活プロジェクト始動

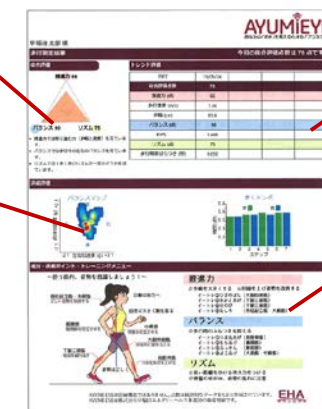
Foot活プロジェクトは、「病気になる前の人たを如何に元気にするか」という視点のもと考案された歩行改善プロジェクトです。AIを利用した歩行解析デバイス「AYUMIEYE（あゆみあい）」を用いて歩行機能の質を見える化します。現在、けいじゅヘルスケアシステム内の介護施設から導入を開始しました。

■AYUMIEYE 結果表【歩く質を見える化】

分析

「推進力」「バランス」「リズム」の3点から分析
バランスマップ

分析した歩行を見える化



点数評価

分析した歩行を点数で評価

提案

個人に合わせたFoot活体操のメニューを提案

■Foot活体操【歩行機能の改善】



AYUMIEYEの結果表をもとに、石川県立大学 宮口教授監修によるFoot活体操を行います。

Foot活体操のメニューは10種類あり、一人ひとりに合ったメニューを選ぶことができます。また、衰えた筋肉を的確に鍛えるFoot活体操に対し、ファンクショナル・トレーニングと呼ばれる、筋肉全体を鍛えるメニューも考案されており、バランスよく運動できます。

お問い合わせ

「Foot活について」とお問い合わせください
けいじゅサービスセンター TEL：0767-52-2300



新春対談

けいじゅヘルスケアシステム
理事長
神野 正博

石川県立大学 教養教育センター
体育学教室 教授
宮口 和義

Foot活

「Foot活プロジェクト」のキーワードの1つとなっているFoot活サンダル。開発者である石川県立大学の宮口和義教授に詳しくお話を伺うとともに、プロジェクトへの思いについても語っていただきました。

正しい姿勢に導く魔法のサンダル 「Foot活サンダル」

神野：先生はこれまで子供達の体力・運動能力向上、そしてアスリートの育成・強化の研究をされていますが、その中で「Foot活サンダル」のような鼻緒がついている草履型サンダルに注目されたのはなぜですか？

宮口：最初は長野県の小学校で上履きとして使っていると聞いて面白い！と思ったのがきっかけです。陸上オリンピックメダリストのコーチも練習に草履を使用したトレーニングを行っているという話も聞いたことがあったので、もしかしたら草履型サンダルは姿勢や歩き方により効果があるのではないかと考えました。



宮口 和義
1995年 石川県立大学 体育学教室 教授、2007年 石川県立大学 教養教育センター 准教授、2012年より現職。
国際連年の骨格強化や足の健康を目的とした歩行方法、姿勢の指導を行っている。

神野：Foot活サンダルはかかとが少し高くなっていますが、この構造にはどのような理由があるのでしょうか？

宮口：データによると、重心は身体のセンターより少し後ろ、40%台～50%台の間にあるのが理想とされています。現代の日本人は重心が理想よりも後方にずれてしまっているケースが多いです。

宮口：最近のサンダルはスリッパ型でフラットなタイプが多く、かかと重心になりやすいです。脱げないように歩くとひきずり歩きになってしまう、バランスとるためにあごが出てしまいます。お年寄りの歩き方をイメージすると思いますが、若者もお年寄りも同様の歩き方をしている人が増えています。ヒールの高さに加え、足指で鼻緒を挟むことで自然とつま先に力が入り、正しい姿勢がとりやすくなるのです。



神野：正しい姿勢というのはかかとと重心ではないほうがよいのでしょうか？

宮口：データによると、重心は身体のセンターより少し後ろ、40%台～50%台の間にあるのが理想とされています。現代の日本人は重心が理想よりも後方にずれてしまっているケースが多いです。

神野：先生から見て、Foot活サンダルの効果は高齢者にも期待できると思いますか？

宮口：ある健康教室で草履型サンダルを導入し、参加者に1年間履いてもらったところ、数か月後にはかかとと荷重だったのがつま先荷重になり、浮指がかなり改善されていました。また左右の荷重差も矯正されているという結果がでました。これを受けて、高齢者の転倒予防にもかなりの効果が期待できると確信しました。

神野：先生にはどんな運動をしたら効果的に鍛えられるかということをご提案いただきたいと思います。私もこのサンダル履いてラジオ体操を実践してみたところ、サンダルを履いたほうがより鍛えているという実感がありました。

宮口：有名なスポーツ選手も練習前に一本下駄を履いて姿勢チェックをするそうです。やっぱりトレーニング

する場合は正しい姿勢のほうが効果が出ますので、サンダルを履いて運動することで効果が変わってくると思います。

神野：サンダルを履いて家事をする、体操をする、とか簡単なことから始めるだけでも変わっていきますよね。

宮口：そうですね、足踏みするだけでも意味があると思います。



神野 正博
1995年 特定非営利活動法人 けいじゅヘルスケアシステム 代表理事、2008年 11月より 社会福祉法人 けいじゅヘルスケアシステム 代表理事、2011年 社会福祉法人 けいじゅヘルスケアシステム 代表理事、2012年より現職。
国際連年の骨格強化や足の健康を目的とした歩行方法、姿勢の指導を行っている。

姿勢が変わると人生が変わる いつまでも元気な人生を楽しむために

神野：10月29日に厚生労働省が「フレイル」健診の実施を発表しました。私たち医療者はこれまで病気になったあとに目をやっていたが、これからは病気になる前の人達をいかに元気にするかがということが、医療の世界でも地域社会でも必要となってくるでしょうね。

宮口：特に能登は高齢化が進んでいるので、みなさんに元気になってもらうためにも大切なことですね。私としては、「健康のために運動する」、「長生きのために運動する」のではなくて、自分のやりたいことや目標のために運動をして、おおいに遊んで、人生を楽しんでほしいと考えています。

神野：患者さんから「先生、元気になる薬をください」と言われることがあります。このFoot活サンダルが元気のきっかけになればいいなと思います。姿勢が悪くなると胃腸が広がって肺活量も増える。空気をいっぱい吸って気持ちよくなれば食欲も増えて…デメリットがなくていいことづくめのすばらしい研究だと思います。

宮口：Foot活サンダルは草履型のサンダルですので、昔草履を履いていた人にとってはなじみがあると思います。特に高齢者の中には、身体的な問題で運動する機会が限られている方や、アクセスの問題で自宅以外での活動の機会が少ないなど、日常的に運動を継続することが難しい場合もあります。日常生活に取り入れるだけでも効果があるこのサンダルをぜひ試していただきたいです。



撮影地：石川県立大学

INFORMATION
// 1ST ANNIVERSARY //



いつもご愛顧いただきありがとうございます！

Benry TOTAL CONVENIENCE SERVICE **七尾店** は1周年を迎えました！

これからも明るくポジティブに誠意をもって
 スタッフ全員で皆さんのご困りごとに対応して参ります。



口コミで広がり大好評！冬におすすめ サービスランキング

1 **ハウスクリーニング**



2 **家具移動**



3 **代行サービス**



お問い合わせはこちら



石川県七尾市桜町10
0120-043-770



恵寿総合病院 **ベンリー七尾店**

