

# 《NPO法人 足もと健康サポートねっと》とは？

全てのの人に、苦痛と故障なく歩くと喜びを知っていただくため、糖尿病患者をはじめ、足に悩みを持った方に対する支援事業や医療機関やその他の足に関する事業者の連携等の支援事業を行い、足に悩みを持った方へ適切な処置を行う。また足に関するより健全な医療や関連業界の進展を図り、より快適で健全な社会の創造、経済の振興に寄与することを目的とする団体。九州圏内の医療関係者(医師・義肢装具士・看護師・理学療法士など)と靴・インソール製造や販売を含めた靴業界、フットケアサロン業界などの連携を図ることで足(脚)に悩みを持った方々の問題解決を速やかに行えるようサポートする事を目的とした団体です。

## 《理事紹介》

- 理事長: 竹内 一馬**  
 (社会医療法人 喜悦会 那珂川病院 血管外科・循環器科  
 特定医療法人 順和 長尾病院 循環器科・フットケア・フットウェア  
 福岡赤十字病院 インソール・爪外来)
- 副理事長: 有菌 泰弘** (有菌義肢株式会社 代表取締役社長)  
**倉富 英史** (有限会社クラトミ 代表取締役社長)
- 理事: 柳瀬 敏彦** (福岡大学医学部 内分泌・糖尿病内科 教授)  
**安西 慶三** (佐賀大学医学部 肝臓・糖尿病・内分泌内科学 教授)  
**竹之下 博正** (唐津赤十字社病院 内科)  
**吉田 恵** (shoe closet PASSO& 代表)
- 監事: 西田 壽代** (足のナースクリニック 代表・日本フットケア学会 常任理事  
 日本トータルフットマネジメント協会 会長)

# 《NPO法人 足もと健康サポートねっと》主な活動履歴

- 2009年11月25日(水) 福大病院フットケアカンファレンス
- 2010年1月17日(日) 第18回糖尿病フットケア研究会および市民公開イベント 参加人数:3000人
- 2010年1月26日(火) 福大病院フットケアカンファレンス
- 2011年2月13日(日) 第9回 日本フットケア学会年次学術集會大会市民公開講座 参加人数:2,680人
- 2011年12月10日(土)・12月11日(日) NPO法人足もと健康サポートねっと市民公開講座「歩こう!走ろう!キレイになろう!足のすべて2days」 参加人数:1,813人
- 2013年2月22日(金)~2月24日(日) 第9回日本整形靴技術者協会学術大会福岡大会 NPO法人足もと健康サポートねっと主催 市民公開講座「足もとははじまる未来」 参加人数:1,120人
- 2013年9月28日(土) 福岡市介護実習普及センターフェスタ2013 足・靴の相談会「足って大切~元気に歩こう!つまでも~」 参加人数:550人
- 2014年10月11日(土) 第3回日本下肢救済・足病学会九州沖縄地方学術集會 市民公開講座 (大会長:竹内一馬)
- 2014年9月13日(土)・2014年9月14日(日) 第11回日本フットケア学会鹿児島セミナー 市民公開講座 (大会長:富村奈津子)
- 2014年9月27日(土) 第28回日本靴医学学会学術集會 パネルディスカッション「フットケアと靴医学のコラボレーション」
- 2015年10月25日(日) 第12回日本フットケアサミット 久留米セミナー 市民公開講座
- 2016年5月8日(日) 第1回くまもと実践フットケアセミナー ~聞いて 見て 触れて 感じる フットケア~
- 2016年5月14日(土) 足の健康を考える1Day
- 2016年10月8日(土) 第14回ふれあい健康ウォーク
- 2016年10月30日(日) 第5回日本下肢救済・足病学会九州・沖縄地方学術集會 市民公開講座
- その他 2009年より各病院内での医療従事者やフットケア・フットウェア関係者への勉強会や福岡県内外での講演会等多数実施している。



(第14回ふれあい健康ウォーク)集合写真



(第14回ふれあい健康ウォーク)足チェック・相談の様子



(第5回日本下肢救済・足病学会)集合写真



(第5回日本下肢救済・足病学会)フットケアの様子

## 《NPO法人 足もと健康サポートねっと》今後の活動予定

- 2017年4月21日(金) 第13回 那珂川フットケアミーティング (総合司会:竹内一馬)
- 2017年5月26日(金)・27日(土) 第9回 日本下肢救済・足病学会学術集會 (大会長:横井宏佳)
- 2017年6月11日(日) 第1回くまもと実践フットケアセミナー (主催 NPO法人介護予防フットケアサポートねっと)  
 開催場所: 熊本県民交流館 パレアホール (大会長:鶴田朋子 / 総合司会者:渡辺直子)

- 市民セミナーや相談会の開催
- 定期的な勉強会・報告会の開催
- ウォーキングイベントの開催
- フットウェア・フットケアの啓発活動
- フットウェアの開発や研究
- 足に関する学術活動の推進
- 足に障害があっても快適に過ごせる環境を整備する
- 「寝たきり老人を作らない」運動の提案

## 編集後記

文明の発達と共に不活動が蔓延。便利の裏側には病気が潜んでいるようだ。文明淘汰されない為にも活動的な生活が必要である。また、大きな目標を達成するには1人では難しい。しかし、多職種がチームなら社会を動かす大きな力となる。運動も社会貢献も仲間と一緒に楽しく継続的な活動が重要だと感じた。(編集長:松田拓朗)

## 賛助会員・サポーター募集中!!

詳しくは、TEL 092-401-5755(アンプロデュース株式会社)までお問い合わせ下さい。

# FOOT LIFE GOOD LIFE

## — 足もと健康サポートねっと通信 —

Vol.5

NPO法人 足もと健康サポートねっと <http://ashimotokenko.com>

## … がんばれ、くまもと! みんなのためのフットケア …



▲がんばれ、くまもと!みんなのためのフットケア

2016年5月8日にNPO法人介護予防フットケアサポートねっと主催のフットケアボランティア「がんばれ くまもと」が『せんだメディカルクリニック』にて開催されました。NPO法人足もと健康サポートねっとから理事長の竹内一馬先生が熊本に駆けつけ「足・下肢血管のチェック」を担当しました。また、せんだメディカルクリニックの理学療法士による「ストレッチ」や、フットケアスペシャリストによる「爪切り・角質ケア・オイルトリートメント」なども行なわれました。被災された方々の心に寄り添いながらケアを行い、ご来場された皆様には大変喜んで頂けました。また、現地にてセミナーの準備に御尽力されたスタッフの鶴田朋子さん、竹永志保さんにも勇気を頂きました。今後もフットケアを通じて被災地への復興支援を実施して行きたいと思っております。



▲フットケアの様子 ケアをする現地スタッフの鶴田朋子さん

## 足の健康を考える1Day

2016年5月14日に福岡天神三越のライオン広場で「足の健康を考える1Day」と題してNPO法人足もと健康サポートねっと主催、やまやコミュニケーションズさん共催にて、足の健康を啓発するイベントを開催しました。従来のイベント規模と比べると小さな規模での開催となりましたが、「足のお悩み相談コーナー」「フットプリント体験」「フットケアやエクササイズの実演」「専門家によるミニレクチャー」など様々な視点から市民へ向けて情報発信を行い、沢山の方々にご来場頂きました。



▲足の健康を考える1Day

## 第9回 日本下肢救済・足病学会学術集會

足救済のために団結せよ Unite for Limb salvage

会 期: 2017年5月26日(金)~27日(土)  
 会 場: 福岡国際会議場  
 会 長: 横井 宏佳 (福岡山王病院 循環器センター / 国際医療福祉大学)



# 糖尿病にならない為の予防 ～ 歩くことから始めよう! ～

## まずは身体を動かす!

運動を習慣的に行っている人や活動的な生活を送っている人は、糖尿病や認知症をはじめ、様々な病気になりにくいことが最近の研究で証明されています。ある有名な科学雑誌に「身体不活動は人類に多大なる健康被害をもたらす脅威であり世界的に蔓延している。」という記事がありました。つまり、健康を獲得、維持する為には「活動的な生活」が大切だということです。健康づくり、病気の予防・治療に運動は欠かせない活動です。しかし、ただ闇雲に行なっているだけでは運動の効果を十分に引出すことはできません。

## 効果を引出す!運動の4原則

「運動はしているけど効果が現れない・・・」という声を時折耳にします。そんな問題を解決する為には科学的根拠に基づいた運動が効果的です。しかも安全に運動を実施することも可能になります。どうせするなら安全で効果的な運動が良いですね?それを実現させる為には『運動の4原則』を意識して実施しましょう。

### ① 種類：有酸素運動を行ないましょう!

有酸素運動とは長時間持続可能な連続性のある運動のことを言います。例えば、ウォーキング、速歩、ジョギング、スロージョギング、サイクリング、ステップ運動、水泳などが代表的な有酸素運動です。運動習慣の無い方は、まず歩くことから始めてみましょう!

### ② 強度：息が切れそうな一歩手前あたりの強さ(中等度強度)を意識する!

運動中に会話や鼻歌が唄える強さを意識して実施しましょう。逆に、息切れを伴う様な強さでの運動は血圧の上昇や突然死のリスクを高めてしまいます。

### ③ 時間：1週間の合計運動時間を150～300分間になるように設定する!

1回の運動時間は10分以上をお勧めしますが、数分単位など小分けに実施しても効果的です。細切れ時間を見つけて、細かく動き回るのもいいでしょう!

### ④ 頻度：1週間に3～5日以上以上の頻度で実施する!

特に血糖値の高い方や糖尿病の方は2日間以上空けない頻度で運動を実施するのが効果的です。

## おわりに

年齢に関係無く運動はいつ始めても効果が期待できます。日常生活に少しずつ運動を取り入れて継続して行くことが健康への近道です。健康で幸せな人生を過ごす一手段として「運動」を始めてみませんか?さあ、まずは歩くことから始めてみましょう!



## 松田 拓朗

福岡大学病院  
リハビリテーション部  
スポーツ健康科学 博士  
健康運動指導士

1981年生まれ。  
福岡大学病院リハビリテーション部・  
メディカルフィットネスセンター所属。  
スポーツ健康科学博士、健康運動  
指導士。田中宏暁教授の門下生。



3mの幅を折返してウォーキングする

■ 室内で有酸素運動  
夏の暑い日、冬の寒い日、雨などの天候が優れない日は、室内を折返し歩きましょう。体力に余裕がある人はジョギングで行なっても効果的です。

# 足に携わる看護師として

## ● フットケアと多職種連携

私が初めて「足病変」に遭遇したのは2005年、透析患者さんの足でした。目の前の患者さんに起こっていることが理解できず、日に日に悪化していくその足に対して何もできない自分がありました…。この日を境に私は多くの足病変について学び、「フットケア」という存在を知ることになりました。足に関わり始めた当初、「こんなに大変なことが起きているにも関わらず誰も関心を示していない、危機感を感じていない、この温度差はなんだろう?」と疑問を抱いていました。その後このような状態の原因には、国内に足の専門診療科が存在しないことや、様々な診療科との連携が取れていないことが要因であったと判明しました。足病変の高リスク患者は糖尿病・透析患者さんです。つまり患者さんの足を守る為には、各診療科間との連携や、各部門の看護師、理学療法士、義肢装具士との連携が重要な要素となります。しかし、現実には至っていない状態でした。地域連携、九州内での連携においても同じことが言えます。その後、号令をかけると多くの賛同者が次から次へと現れ、おもしろいように九州全県に広がり、現在では多くの協力者・連携の下、活動が行なえる様にまでフットケアが浸透してきています。



## 石橋 理津子

いしばしりつこ  
社会医療法人天神会  
新古賀クリニック  
糖尿病センター 看護師長

## ● 日本フットケア学会秋季セミナー



▲会長挨拶の様子

過日、第12回日本フットケアサミット久留米セミナーの大会長を務めさせて頂く機会を頂きました。看護師が大会長を務めるのは初めてと聞いています。夢にも思っていない大役です。開催地の久留米市は、全国でも医師の数が多く、靴の2大メーカーが存在し「医療の町・靴の町」とも言われており、この地で足に関わる学会・市民公開講座を開催することには大きな意味があると考えていました。「看護師だからこそ出来るセミナーにしたい!」という思いから治療・ケア・連携・介護・リハビリ・フットウェアなど様々な企画を立てました。参加者からは「全て聞けなくて残念・・・」との声もあがっていた様子で、有り難くも申し訳ない一面もありました。一方で、市民公開講座も大盛況となりました。目玉は「靴のファッションショー」で、モデルの半数以上は医療従事者や一般市民の素人モデルを起用、プロのレッスンを受け挑みました。ショーの靴は、足のことを考えて靴作りをしている全国各地の靴屋さんから提供して頂きました。モデルには最高齢93歳の女性も登場!会場からは拍手喝采で見事なウォーキングを披露してくれたのを鮮明に記憶しています。さらに、このショーを機会に「全国靴屋さんMAP」を制作し、全国各地への情報発信も実現しました。そして終わってみると、各地で号令をかけるメンバーが少しずつ増え研究会も発足している様です。

## ● フットケアの将来

従来、病院で実施するフットケアはボランティアでした。ところがフットケアを必要とする患者さんの急増に伴い、近年その重要性が理解され診療報酬として認められました。今後、医療や民間セラピスト、靴屋など多職種との連携をより強化していくことで、多くの足が救える日が実現することでしょう。「看護師でも声をあげれば何でもできる!」目の前の問題を解決するためには声をあげ、仲間を作り、やらなければならないという責務を持ち、連携していくことが重要であるとフットケアの将来を見据えています。



▲靴のファッションショーでモデルを務めた方々