

《NPO法人 足もと健康サポートねっと》とは？

全ての人に、苦痛と故障なく歩く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 血管外科部長
 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 (唐津赤十字病院 第3内科 副部長)
松田 拓朗 (福岡大学病院 リハビリテーション部)
- 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
- 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会大会市民公開講座
- 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」
- 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「足もとからはじまる未来」
- 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～元気な歩こう!つまでも～」
- 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会 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回日本靴医学会学術集会 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・沖縄地方学術集会 市民公開講座
- 2017年5月26日(金)・27日(土) 第9回 日本下肢救済・足病学会学術集会 市民公開講座
- 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)
- 2017年10月28日(土) 第15回 アサヒ緑健 ふれあい健康ウォーク
- 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県外での講演会等多数実施している。



▲市民公開講座でのフットケアの様子 (第9回日本下肢救済・足病学会学術集会より)



▲講演の様子 (第1回くまもと実践フットケアより)



▲第15回ふれあい健康ウォーク (海の中道海浜公園にて)



《NPO法人 足もと健康サポートねっと》今後の活動予定

- 2018年2月9日(金)～11日(日) 第16回 日本フットケア学会年次学術集会
 開催場所: 福岡国際会議場 (大会長: 上村哲司)
 2018年2月10日(土) 第16回 日本フットケア学会年次学術集会 市民公開講座
 開催場所: 福岡国際会議場 (企画監修: 竹内一馬)
- 2018年4月20日(金) 第15回 那珂川フットケアミーティング
 開催場所: 那珂川病院 (総合司会: 竹内一馬)

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

編集後記

震災時には「エコノミー症候群」が問題となる。災害時に限らず不活動は身体全身を蝕んでゆく。運動は身体に良く、しかも小分けの運動でも効果的である。自分自身に適した靴を選び、怪我に注意し、活発な生活を続ける事が大切だ。
 (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.6

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

第9回 日本下肢救済・足病学会学術集会

2017年5月27～28日に福岡国際会議場にて開催された第9回日本下肢救済・足病学会学術集会にて当NPO主催、並びに一般社団法人Act Against Amputation(アクト・アゲインスト・アンブテーション)のご協力にて市民公開講座を開催し、多くの方々にご来場頂きました。いつも多くのスタッフの協力・団結力に支えられ、市民公開講座が成功している事に感謝しております。

一方、学術集会では「垣根のない連携『福岡モデル』が未来の足」をテーマに、医療現場や足に関わる職種の方々へ、これまで当NPOが取り組んできた取り組み、活動理念・体制について発表させて頂きました。当NPOの取り組みに関する報告が「足を守る」為の様々な団体、サークルにとって有益な情報発信・提供になったとすれば幸いです。その他にも、当NPO主催で「福岡の朝を駆け抜けろ モーニングラン&ウォーク」を学術集会初で企画・開催させて頂きました。早朝から多くの学会関係者の皆様にご参加頂き爽やかな汗を流すことが出来ました。



▲市民公開講座を担当したスタッフ



▲モーニングラン&ウォーク 参加員のタオルには学会の標語「Unite for Limb salvage」の文字入り

第1回くまもと実践フットケア

熊本・大分の震災のため開催が延期となっていた「第1回くまもと実践フットケアセミナー・市民公開講座」が2017年6月11日に熊本市中央区の県民交流館パレアにて開催されました。当NPOの社員でもある鶴田朋子さんが大会長を務め、理事の有菌泰弘氏と理事長の竹内一馬氏も講演やブースの出展、相談コーナーなどで協力させていただきました。参加者は熊本だけに限らず福岡、宮崎、九州圏外からも多くの方々に参加・協力を頂き盛会に終えることができました。御尽力頂いた皆様に感謝申し上げます。本イベントを機会に熊本でも益々「足もとの健康」が広がることを願い、さらには震災復興支援にも繋がればと期待しています。



▲イベントを担当したスタッフ



▲大会長の鶴田朋子さん(中央)と理事長の竹内一馬氏(右) 理事の有菌泰弘氏(左)



当NPO法人が2017年11月に一般社団法人 Act Against Amputation (アクト アゲインスト アンブテーション) のホームページ「救肢をめざす団体・サークル活動紹介」のコーナーで紹介されました。

掲載URL <http://www.dm-net.co.jp/footcare/circle/001.php>

「一般社団法人 Act Against Amputation」とは？
 足病変治療に関わる医師を中心とするメンバーで構成されており、「Act Against Amputation」には、下肢(足)の切断を減らすために行動を起こそう!という思いがこめられています。

糖尿病にならない為の予防

～ 細切れ時間と軽活動 ～

● 怪我をしない歩き方を考える

糖尿病を予防する為に、まず行なって頂きたいことは「歩く」事です。しかし、歩く事で怪我をしてしまつてはその後の運動継続が困難になってしまいます。そこで今回、下肢に負担のかかりにくい歩き方をご紹介します。

歩く(ウォーキング)と言えば図1で示す様な「膝を伸ばし大腿で腕をしっかり振り踵から着地」という歩く方法を見聞きした方が多くいらっしゃると思います。ウォーキング運動の強度を高める為には、この歩き方がとても有効です。実はこの歩き方、着地の際に「踵・膝・腰」へ衝撃が強く身体への負担が高くなる恐れがあるのです。特に膝・腰に不安を抱える方は図2で示す様な歩き方を行なって下さい。ポイントは3つです。1)腕振りには自然に行い、2)膝は伸ばし切らずに足の裏全体で着地する。3)個人毎に歩きやすい歩幅で歩く。この方法で歩くと着地に伴う足への衝撃を約3分の1にまで減らす事が出来ます。より運動強度が高いウォーキングを行いたい方は図2の歩き方で、歩く「スピード」を速めて下さい。肥満の方や関節などに不安のある方は特に下肢への衝撃を抑える歩き方を習得して実践しましょう。怪我をせずに運動を継続する事が糖尿病の改善・予防につながります。



▲図1. 大股歩き
(歩幅が広いと着地の衝撃が大きい)



▲図2. 怪我をしない歩き方
(歩幅が狭いと着地の衝撃が小さい)



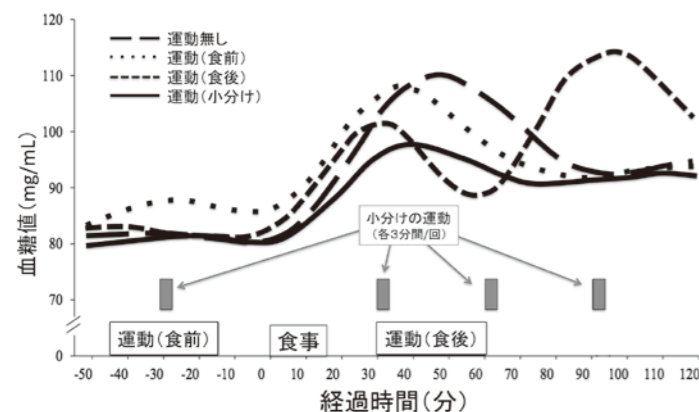
松田 拓朗

福岡大病院
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。

● 運動は「小分け」が効果的

運動を行なうタイミングについてよく患者さんから「食前・食後のどっちが良いの?」と質問を受けます。最近の研究では血糖値を下げるには「小分けの運動」が効果的と報告されており、食前・食後の運動と比較すると、小分けの運動の方が血糖値の変化の波が一番小さくなっている事がわかります(図3)。小分け運動を習慣化すれば血糖値の変動幅が小さくなりHbA1cの改善も期待されます。米国糖尿病協会【Diabetes Care. 40: S-1, 2017】は日常生活においての長時間の不活動な状態(パソコン作業、テレビ視聴など)を避け、少なくとも30分間に1回は簡単な活動(歩行や体操)を行なうことを推奨しています。糖尿病の予防・治療の為には不活動な時間を減らし、一日を通して活動的な生活習慣を形成する事が重要であると考えられます。



小分け運動を増やす為の工夫として、例えばテレビCM中の1～2分間にちょっとした活動や運動をしたり、食材の買出しは数日分をまとめて購入せず毎日スーパーへ出かけ小分けに購入したり、様々な場面においてちょっとした活動を増やす機会は意外にも沢山存在します。ゲーム感覚で行なうと長続きし易くなります。まずはご自身の生活習慣を振り返って頂き、身の回りで簡単に取組めそうな運動を1～2つ決めて始めてみませんか?

▲図3. 小分け運動の効果(Hatamoto et al. J Appl Physiol. 2017 より引用・改変)

失敗しない靴の選び方

靴を購入する時に何を基準にして選んでいますか?

「とりえず安い物で。」「脱ぎ履きの簡単なものを。」「素敵なデザインの高級ブランド品の靴を。」「踵が擦れて痛くなるから少し大きいサイズを。」という様に値段、デザイン、履き心地など、人それぞれ様々な基準で購入されていると思います。実はその靴の選び方が原因で足にトラブルを抱える人も沢山いらっしゃいます。

実は、足に合っていない靴を履き続けていると「外反母趾」「内反小趾」「巻き爪」などの足トラブルの原因に...そこで今回、失敗しない靴の選び方のポイントについてお伝えします。



倉富 英史

有限会社クラトミ
代表取締役社長

70年以上の歴史を持つ直方市の老舗靴店シューズクラトミの3代目。日本一のコンフォートシューズ専門店を目指すべく2009年に福岡市へ出店。九州一の豊富なコンフォートシューズの在庫を持つ。積極的に新しいものを取り入れ、九州(福岡)から全国へ情報発信を行いたいと考えている。現在はシューズクラトミ大濠店の他に博多阪急百貨店にも「楽歩堂」を出店。良い靴を求めて世界中に靴道中に出かけている。

試し履き、5つのポイント

試し履きをする場合は、次の5つのポイントを確認しましょう。

- ① 踵(かかと)のカーブと幅が、靴と一致しているか。
- ② 土踏まずが、靴のアーチラインに合っているか。
- ③ 指の付け根部分の幅が靴と合っているか。
- ④ 足の爪先が靴の甲部や前部に当たっていないか。
(1.0cm程度の余裕が理想)
- ⑤ 靴のトップラインに隙間やくい込みがないか。



▲図. 試し履き、5つのポイント

また、足は左右一緒の様で実は違いがありますので必ず両足で試し履きしてください。そして、少し動いて頂き何か問題がないか確認することも必要です。

足と靴の職人：シューフィッター



シューフィッターとは「一般社団法人 足と靴と健康協議会」が養成・認定している靴選びフィッティングのスペシャリストで、一人一人の足に合った最適な靴を選んでくれる専門家です。

足のサイズ計測や、靴の用途による履き分けのアドバイスなど、靴についての専門的なご案内が可能で、足もとお悩みを持つ皆様のお役に立つのが「シューフィッター」の大きな仕事です。販売店によっては、シューフィッター認定の表示がされていますので、靴選びで悩みを抱えている方は是非、ご相談下さい。



ヨーロッパの「履きやすい靴」と「美しい靴」を中心とした靴専門店です。

シューズクラトミ大濠店

福岡県福岡市中央区荒戸1丁目5-20 シールズビル1階

TEL: 092-791-8542

シューズクラトミ