



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 石川県農業短期大学 非常勤講師。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。
国体選手の育成強化や県内の保育園等を訪問し歩き方・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る前に体重がかかるようになっていますが、この構造にはどういう理由があるのでしょうか？

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、バランスを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きました。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です。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

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 特定医療法人財団 董仙会 (2008年11月より社会医療法人財団に改称) 理事長、2011年 社会福祉法人 徳充会理事長 兼任、専門は消化器外科。全日本病院協会副会長、日本専門医機構理事、石川県病院協会副会長、七尾商工会議所副会頭ほか。

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たちに元気にするかということが、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ね。姿勢が良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も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。



体育×介護で 楽しい人生を創る

撮影地：石川県立大学



歩行改善で健康「復活」

産学医連携プロジェクト始動

七尾・恵寿病院 AIを活用

七尾市の恵寿総合病院を運営する社会医療法人財団董仙会などによる「けいじゅヘルスケアシステム」プロジェクトを始動させる。AI(人工知能)による分析システムで歩き方を数値化。結果を基に県立大、市内のフィットネスクラブの協力を



歩き方をAI分析システムで測定する高齢者＝七尾市内

得て足の筋力アップを促進する体操を提案し、介護予防と健康的な生活を足元から支える。プロジェクトでは、市内のデイサービスや老人ホームの利用者から希望者を募り、歩き方を測定。早稲田エルタリーヘルス事業団(東京)が開発した分析システム「AYUMIEYE(アユミアイ)」を使用し、利用者の腰に巻いたセンサーで歩幅や左右のバランス、リズムなどを瞬時に計測し点数化する。併せて、利用者には県立大の宮口和義教授や、市内のノトアフィットネスクラブが手掛けた体操に取り組みんでもらう。体操の際には底面に傾斜をつけた草履「Foot活サンダル」を履いてもらい、効果を高める。

12日、七尾市内で説明会が開かれ、董仙会の神野正博理事長は「産学医が連携し、高齢者に日常生活でしっかり歩ける力をつけることも重要なこと」と話し、将来的には対象を地域住民に広げる考えを示した。早稲田エルタリーヘルス事業団の筒井祐智社長、ノトアフィットネスクラブの小椋崇氏が同席した。

園児が防火パレード 能登町 能登消防署内浦分署の幼

地域の催し

(本社後援)



若山道パーク 若山の庄収穫祭
10日、珠洲市若山町延武の同所で開かれ、地元野菜や新米を使った餅などが並んだ。サツマイモの詰め放題や日用品が当たるお楽しみ抽選会も行われた。



七尾市民文化祭 中島支部 市民茶会
10日、七尾市中島文化センターで開かれ、茶道宗和流中島宗和会、本・勢登社中の20人がお点前を披露した。同社中で学ぶ中島小、中の25人が訪れた。



内日角区 ふれあい文化祭
10日、かほく市内日角公民館で開かれ、同区の農業史を描いた紙芝居のアスタル作品が放映された。水墨画や書、手芸、盆栽など住民の力作約200点も展示された。



あが
10日、設「あがれ、利用供田幸、横濱店記者の絵筆が展示

元気な足に「Foot活」へ

ふ っ か つ



分析システム機器を駆使して歩く10歳の女性も「Foot活」を履いて足の体操を体験する高齢者。いずれも七尾市富岡町で

七尾の医療法人

介護予防にフレイル対策

恵寿総合病院などを運営するけいじゅヘルスケアシステム(七尾市富岡町)は十二日、歩行データを瞬時に解析し、足の筋力の衰えを予防する効果的な体操につなげる健康寿命延伸を図る「Foot活(ふっかつ)プロジェクト」を始めると発表した。七十五歳以上を対象に、筋力が衰え介護一歩手前の「フレイル状態」でないか調べる健康診断が来年度から始まるのを見据えて、民間業者、研究者と連携する前例のない事業としており、介護予防の試みとして注目される。(幸木泰彦)

早稲田大と連携事業を手「マイ」を導入。幅五センチの早稲田エルダリーへ、ほとどの器具をベルトで腰に掛ける早稲田エルダリーが、固定し六十歩ずつ、端工知能(AI)を活用し、末面に歩行速度や歩幅、発した歩行分析システム「AYUMIYE」が数値表示され、総合評価が百点満点で表示される。結果を基に最適な改善策を検討。歩行と健康の関係に詳しい県立大教養教育センター体育学研究室の宮口和義教授が開発した「Foot活体操」を履くだけで足の健康に効果があるように傾斜などを工夫した「Foot活サンダル」を活用し足や太ももなどの筋力アップ、姿勢改善につなげる。体操メニューなどは同市でフィットネス事業を行う「フットフィットネスクラブ」も関わり、随時計画を繰

A | 分析→最適な体操 産学医介、で連携

アカイエの仲間。体整に本に見えるため名付けられた。見られ、日本でも北海道から山崎などに分布する。幅一で、定置網や底引き網などもある。味で食用の尾のとげにある毒に注意が必要。青の世界一で見え

り返し効果を確かめながら進める方針。

高齢者が入居するローレルハイツ恵寿で会見した同ヘルスケアシステムの神野正博理事長は「歩けなくなる高齢者を見てきて何とかしたいと考えた」と説明。

十月下旬に厚生労働省が来年度からフレイル健康診断を行うと発表したことに触れ「メタボ健診のように今後フレイルという言葉が広まらぬ、産学医介、連携で地域全体を元気にしていきたい」と述べた。

欠席した宮口教授はビデオメッセージを通じて「フレイルは正しく改善すれば正しい状態に戻る。攻めのディフェンスの取り組み」と意義を強調した。

高齢者の計測実演もあり、百歳女性につき使用わず十歩歩行し総合評価は七十点。早稲田エルダリーヘルス事業団の筒井祐輔社長も「八十歳で五十点が多いだけに驚きの点数」と評価し、会場の高齢者から拍手が起こった。ノートフィットネスクラブでAYUMIYE指導管理責任者の小堀崇さんの指導で、別の入所者がサンダルを履きFoot活体操を体験した。



能登名物
おたけまき
御菓子司 たにぞう
富岡町富岡水町敷市へ9の1
☎0767-29-2112



ホシエイ
海辺の楽園
のとじま水族館
から

歩行改善、健康「Foot活」

「Foot活サンダル」を履き、足の体操をする高齢者



七尾の医療グループ

要介護手前状態防ぐ

高齢者の歩行機能を改善して健康寿命を延ばす取り組み「Foot活(ふっかつ)プロジェクト」を、七尾市の恵寿総合病院などの医療・福祉グループ「けいじゅヘルスケアシステム」(神野正博理事長)が18日からスタートさせる。加齢で筋力などが衰える要介護手前の状態「フレイル」を防ぐのが狙いだ。グループは大学の研究者や企業と連携。歩く力を復活させて介護を予防し、健康づくりを進める。



「アユミアイ」を腰に付けて歩く高齢者(左)

プロジェクトでは、同グループの高齢者通所・入居施設利用者から希望者を募り、「歩き方」を簡単に数値化できるシステム「A Y U M I E Y E (アユミアイ)」で測定する。同システムは、介護予防に取り組

む東京の企業「早稲田エルトアリーヘルス事業団」が開発した。加速度センサーを腰に着けて6〜10分歩く

筋力などの身体機能が低下し、心身がともに弱ってきた状態を指す。虚弱を意味する英語「frailty」(フレイルティ)をもとにした造語。65歳以上の約1割が該当し、75歳以上で大きく増えるとされる。

歩行機能の改善に向けて参加者は、かかとの上げ下げや膝伸ばしなどの「Foot活体操」を行い、足底に傾斜がある「Foot活サンダル」を履いて、足や足底の筋力を高める。これは県立大の宮口和義教授(体育学)らが考案したもので、七尾市内のノトアフイットネスクラブが指導に協力する。歩き方をアユミアイで確認し、参加者の改善への意欲を高めて、効果を上げたい考えだ。

12日には、同グループの七尾市内にある施設でプロジェクトが発表され、高齢者らがアユミアイで歩き方を測定したり、「Foot活サンダル」を履いて膝伸ばしなどの体操を試みたりする様子が公開された。

「フレイル」を巡っては、厚生労働省が来年度から、該当者を把握するための健診を導入する方針だ。同グループの神野理事長は「Foot活」は時宜を得た取り組みと考えている。将来的には、地域住民にも広めていきたいと話している。



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。筋力等が衰えた高齢者の介護を必要とする一歩手前の状態を「フレイル」といいます。厚生労働省は2020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。

Foot活プロジェクトでは、早稲田エルダリーヘルス事業団が開発した歩行解析デバイスAYUMIEYE、石川県立大学 宮口和義 教授が考案したFoot活サンダルとFoot活体操を利用して、NOTOAフィットネスクラブと共にフレイル予防を目指した取り組みを行います。

本冊子では、Foot活体操を取り上げました。介護と体育の知見を合わせ、元気にいつまでも動ける身体づくりをサポートいたします。

Foot活体操

フレイル予防のための筋力トレーニング

石川県立大学
宮口和義 教授監修

3つのステップで
「動ける身体づくり」を
サポート

