

転倒防止・寝たきり予防・健康な体・土台づくりで体幹安定

いずみおおつく

あしゆび

プロジェクト

P.1 あしゆびを鍛える理由!

幼児期からあしゆびを鍛えよう!

転倒予防の身体づくりを
あしゆびから始めましょう!

介護予防サークル
あしゆび運動に挑戦!

P.2
「あしゆびプロジェクト」
専門家からのコメント
取り組みでの感想

P.3
現代の子どもの8割が
足部に何らかの異常あり!
転ばぬ先のあしゆびケア

おづみん
あしゆび体操
あしゆびダンス

鼻緒のついた
草履を履こう!
1人1足「モフ草履」

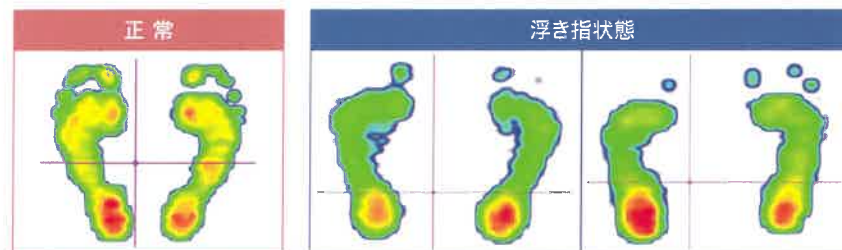


あしゆびプロジェクト
ホームページ



幼児期から あしゆびを鍛える!

8割 現代の子どもの が足部に何らかの 異常あり!



泉大津市の就学前施設で4、5歳児102名の足の状態を測定したところ、8割の子どもが写真のように、かかとに重心のかかる「浮き指」状態でした!

転ばぬ先のあしゆびケア ~3分間マッサージ~

身体を支える土台となるあしゆびのセルフケアパンフレットを作成しました。
自宅で、地域の集まりで、いつでもどこでもお手軽にみんなで、あしゆびセルフケアを始めませんか!



おづみんあしゆび体操

あしゆびを整え、鍛え、身体を支える土台づくりとして、みんなで楽しく取り組める「おづみんあしゆび体操」を作成しました。



あしゆびダンス



パブリーダンスでおなじみの振付師
akaneさん考案の「あしゆびダンス」です!



You Tube

鼻緒のついた草履を履こう!

足部の異常は靴に大きな原因があるとも言われています。草履などを履くと鼻緒をつまむことになり、あしゆびが自然と鍛えられることから、鼻緒のついた履き物を推奨しています。

●1人1足「モフ草履」

泉大津市は毛布産業とともに歩んできた歴史ある“日本一の毛布のまち”。毛布の周囲を縁取る「毛布の縁(へり)」を使って編み上げたのが「モフ草履」です。「かわいい」、「履くと気持ちいい」、「作りたい」と大好評。製作体験講座も実施中!



1人1足
運動

モフ草履のお問い合わせは
泉大津市立織編館
☎0725-31-4455へ!



●市職員も草履を履いて勤務しています



市職員に鼻緒のついた草履や雪駄などの着用を推奨することで、市内外に広くPRを行っています。この取り組みは、NHKや新聞各紙で大きく取り上げられるなど、注目を浴びています。

発行

〒595-0013 泉大津市宮町2番25号 健康づくり課(保健センター)
TEL:0725-33-8181 FAX:0725-33-4543



専門家からのコメント



一般社団法人JAPAN体幹バランス指導者協会
代表 **木場 克己氏**

今回、あしゆびプロジェクトの一環として体幹バランスを取り入れたメニューを監修させていただきました。泉大津市の全市民の皆様の健康づくりに貢献できるように精一杯頑張ります。



医療法人 橋間診療所
院長 **橋間 誠氏**

姿勢中枢が完成する6歳くらいまでにあしゆびを使った良い姿勢を覚え維持することにより、集中力アップや、運動能力の向上などの効果が期待されます。



大阪府立大学大学院看護学研究科講師
根来 佐由美氏

介護予防サークルであしゆび運動に取り組むことで、あしゆびだけでなく自身の身体に対する関心が高まっていました。今後も皆様の生活にどのような効果があるか長期的にみせていただきたいと思います。



トータルスポーツネットワーク代表
公立保育所・幼稚園
認定こども園で体育指導を実施 **宮原 隆氏**

あしゆびを使うことは、幼児期で重要な動作のひとつです。あしゆびプロジェクトは大変素晴らしい取り組みであり、体育指導でも普段から「自然にあしゆびを使う」運動を意識しています。

あしゆびを鍛える理由!



現代は子どもの約8割が足部に何らかの異常を抱えていると言われています。また、高齢者の要介護の原因となる「転倒」は、あしゆびが浮いていることに本質的な原因があるとされています。
幼児期から足の指を使った正しい姿勢と動作を覚え、日常の遊びや生活の中であしゆびを鍛えることは、体幹を安定させ、生涯寝たきりにならずに健康な体を維持するための土台づくりにつながると考えています。
市では、あしゆび運動を市民運動としてみなさんに広く知っていただき、幼児教育から高齢者の転倒防止などを含む健康寿命の延伸まで、あしゆびから展開する健康プロジェクトを官民連携のもとで進め、泉大津市から全国に発信していきます。

「あしゆびプロジェクト」取り組みでの感想

くすのき認定こども園の保護者の感想

- 足の指の開きが良くなり、お風呂に入った時など姉とは明らかに指の開きが違う。
- たび型シューズをととても気に入っていて、家でも履きたがっている。
- 家であしゆびジャンケンでよく遊んでいる。
- かけっこが早くなったように感じる。

アスレチックや鉄棒(逆上がり)などスイスイできるようになった。

普段からちょこちょこ動いているのであまりわからない。

体幹がしっかりしてきて片足バランスなど安定してきた。

先日つんのめった形で前方へ転びそうになったが、何とか転ばずに済んだ。その時、自分があしゆびでぐっと踏ん張ったという実感があった。

大きな変化は無いが続いています。

あしゆび運動に取り組む高齢者の感想

- 以前より階段昇降がしかりできるようになった。
- 足の指先が冷たく、血色もあまりよくなかったが、あしゆびケアを実践し、血行もよくなり、足がぼかぼかして、冬場は湯たんぽなしで過ごせた。
- 足の指を意識して歩くようになり、歩き方が変わったと思う。
- 指がやわらかくなった。

幼児期からあしゆびを鍛えよう!

園児があしゆびを使った体操や遊びを実践中! **アーチづくりは幼児期が重要!**

おづみんたいかん体操
市内公立幼稚園・保育所・認定こども園で、4,5歳児を対象にあしゆびを使った遊びやあしゆび体操、木場トレーナー監修の体幹バランス体操をしています。

KOBAファンクショナルマット
木場トレーナー監修のファンクショナルマットを使って、あしゆび、体幹を鍛えています。不安定なマットの上で歩いたり、ジャンプや片足立ちをしたりすることで、バランス力や体幹力の強化につながります。

あしゆびパズル
片足でバランスをとって立ち、あしゆびでパズルのピースを挟む様子はどの子どもも集中し真剣そのものです。グループの友達と一緒にパズルを楽しみ、完成したときはとても嬉しそうです。



子どもの成長過程で、4歳から7歳ごろが足のアーチの形成時期と言われています。その時期にあしゆびを鍛え、正しいアーチを形成しましょう!

転倒予防の身体づくりからあしゆびを始めましょう!

介護予防サークルあしゆび運動に挑戦!

転倒予防には足の指を整えてしっかり大地を踏みしめることが大切です。普段あまり見ることのないあしゆびや、足の裏を鍛え、体幹を安定させ、正しい姿勢を身につけて、転倒しない身体づくりを始めましょう!