

## 職員あしゆび測定結果

### 【H30. 6月測定】

あしゆび測定平均値				
	男		女	
	左	右	左	右
20代	5人		4人	
	4.6	6	5.7	5.3
30代	10人		9人	
	5.1	5.6	3.7	3.3
40代	17人		10人	
	5.4	5.4	3.8	3.9
50代	13人		10人	
	5.8	5.7	3.7	3.9
60代	1人		-	
	5	5	-	-
合計	46人		33人	
	5.18	5.54	4.225	4.1

### 【H30. 10月測定】

あしゆび測定平均値				
	男		女	
	左	右	左	右
20代	5人		4人	
	4.8	6.1	6	5.9
30代	10人		9人	
	6.1	5.9	4.3	4.2
40代	17人		10人	
	5.6	6.2	4	4.1
50代	13人		10人	
	6.1	6.2	4.3	4.5
60代	1人		-	
	4.8	6	-	-
合計	46人		33人	
	5.48	6.08	4.65	4.675



参考値	
男性3kg未満	がんばろう グループ
女性2.5kg未満の人	
男性3kg～5kg未満	いい感じ グループ
女性2.5kg～4kg未満の人	
男性5kg以上	上出来 グループ
女性4kg以上の人	

効果平均上昇値		左	右
取組んでいた	45人	0.59	0.52
少し取組んでいた	17人	0.38	0.51
取組んでいない	9人	0.3	0.23
不明	8人	—	—

### あしゆびの取組についての職員感想

#### ○「足先の踏ん張る力は確かに感じたように感じる」

雪駄をはいて市役所で過ごしている間や、自宅内で歩いたりしていても、足先に力をぐっと入れたりと足先に力を入れる習慣が出来たように思う。ただし、全体的な身体能力や健康上で特に何も変化が感じられない。

あしゆびの活動を通じて「足先に力が付いた」と実感もでき、健康への意識の高まりはあったと思っている。その点については一つの効果と考える。

ストレッチとか筋トレとか健康増進に役立つことをやってみようかなとも思っている。

#### ○「足先が冷えなくなった」

乾布摩擦で体温調節機能が活性化するのと同じ原理?

#### ○「長距離を歩いても股関節が痛まなくなった」

靴の時は若干大股歩きになっていたのか、数キロ歩くと関節痛に悩まされていたが、雪駄で数キロ歩いても、自然と小股歩きになるために関節が痛くならない。毎日の通勤（徒歩）に、休日の散歩にと、すっかり雪駄にはまっています。

#### ○「人を避ける時に体がぐらつかなくなった」

狭いスペース等で椅子や人を避けるときに、体がぐらついてぶつかりそうになる時が多くありました。それが、あしゆびを始め最近ではすっかりなくなりました。自宅で、あしゆびグーザーの自主トレはしていました。

#### ○「雪駄（サンダル）を履き始めたころは歩く際によくぬげてしましましたが、最近ぬげることがなくなった。」

あしゆび力の測定でも数値があがっており、効果があったかなと思っている。

#### ○「普段でも地面を掴むように歩き方を意識している」

バランスが良くなっているような気がする。また、足指を広げる角度が間違いなく大きくなっている。