



## 令和2年度 あしゆび市民モニター 1年後アンケート結果

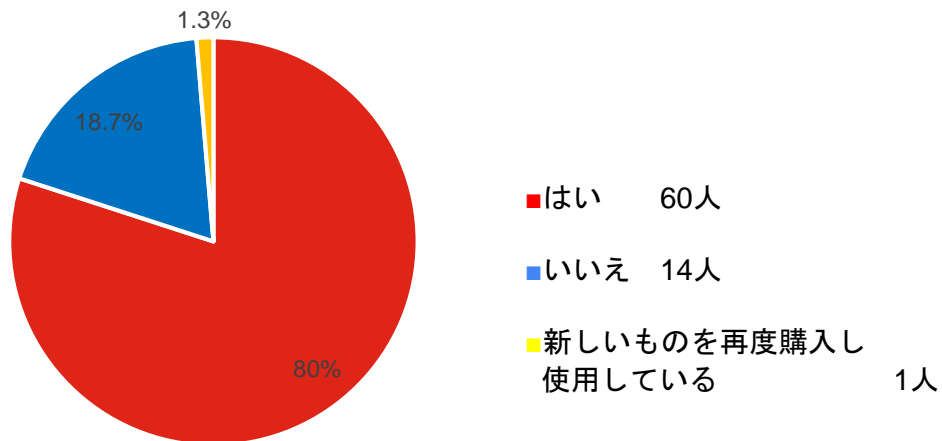
(令和3年12月に実施：アンケート対象者96名、回答者75名、回答率78.1%)

「足の健康とからだ全体の健康との関係を検証する」とともに「あしゆびプロジェクトを市民に広く知っていただく」ために実施している「あしゆび市民モニター事業」について、令和2年度に参加された市民モニターの皆さんに「1年後アンケート」を実施しました。そのアンケート結果がまとまりましたので、お知らせします。

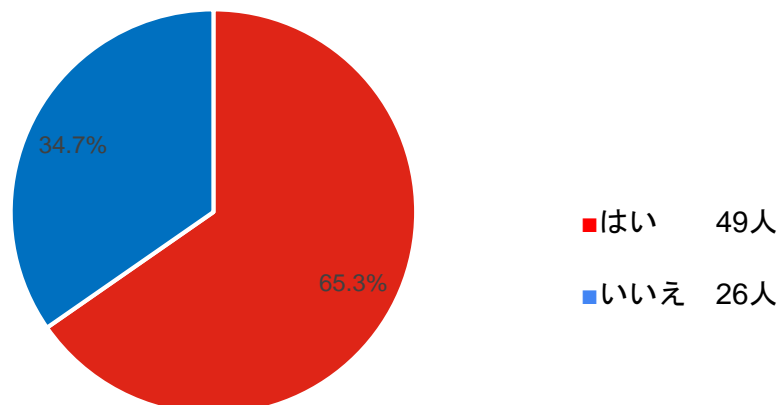
アンケートに答えてくれましたモニターの皆さんの生の声から、インソールを使用し、足の状態を整えると、足の痛みだけでなく、身体の他の部分の痛みや疲れの緩和に繋がることも「体感」としてつかえます。

また「あしゆび市民モニター事業」が、健康づくりのきっかけになったことや、あしゆびプロジェクトを理解するきっかけになったこともうかがえます。

### 【質問1】 昨年作製したインソールを現在も使用していますか？



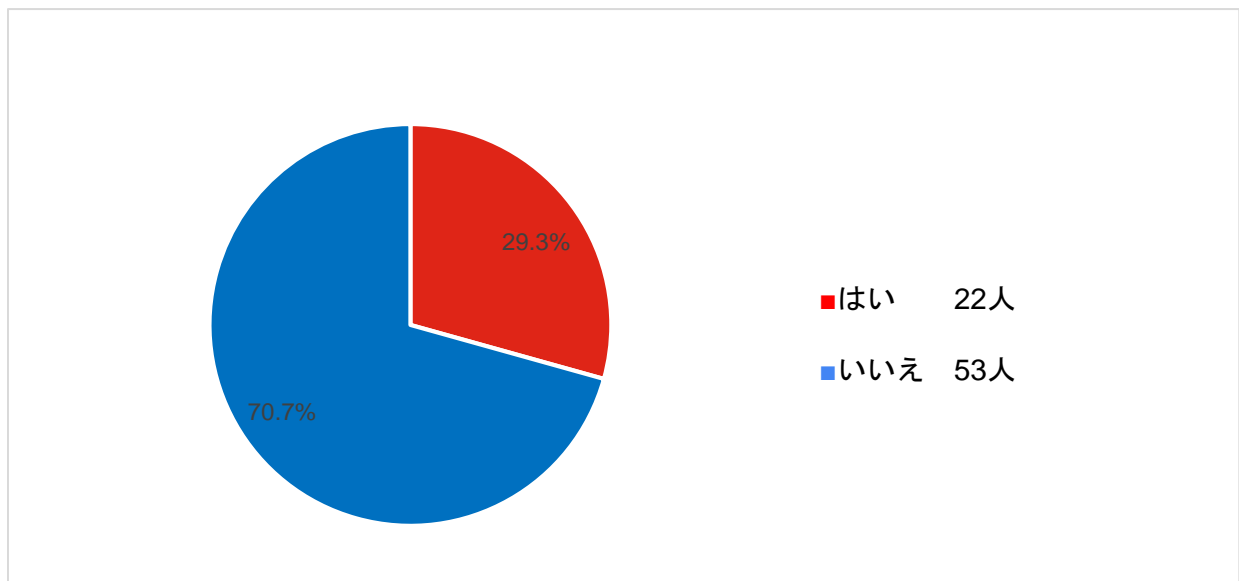
### 【質問2】 インソールを使用したことが、足の痛み・疲れ・悩みの緩和や、運動パフォーマンスの向上（走るのが早くなった、ウォーキングの疲れの軽減など）につながりましたか？



### 【足の痛み・疲れ・悩みの緩和の具体的な内容】（抜粋）

- 右足の親指の痛みやしびれを感じなくなりました！！
- ウォーキングの速度が早くなりました。
- 右足の指のつけねが痛く、タコになっていたが、インソールを使い出して以後、タコができなくなった。
- 脚の疲れが軽減した。
- ゴルフスイング時のバランスが良くなりました。
- ウォーキングの疲れが軽減しました。
- インソールを使用した靴をずっと使用しておりましたので、わかりづらかったのですが、他の靴を使った時疲れしました。足に馴染んでしまっていて…有難みを改めてかみしめています。
- 習慣に無いウォーキングを続けることができました。体調も良いです。
- 何度か修正もしていただいて、私の足によくよりそってくれてます。小さなうおの目がありましたが消えました。ウォーキングも軽やかです。
- 疲れが少なくなった気がします。
- タコが出来なくなった。
- 足が疲れにくくなった。
- 疲労感が軽減した。
- 歩くのが早くなりました。

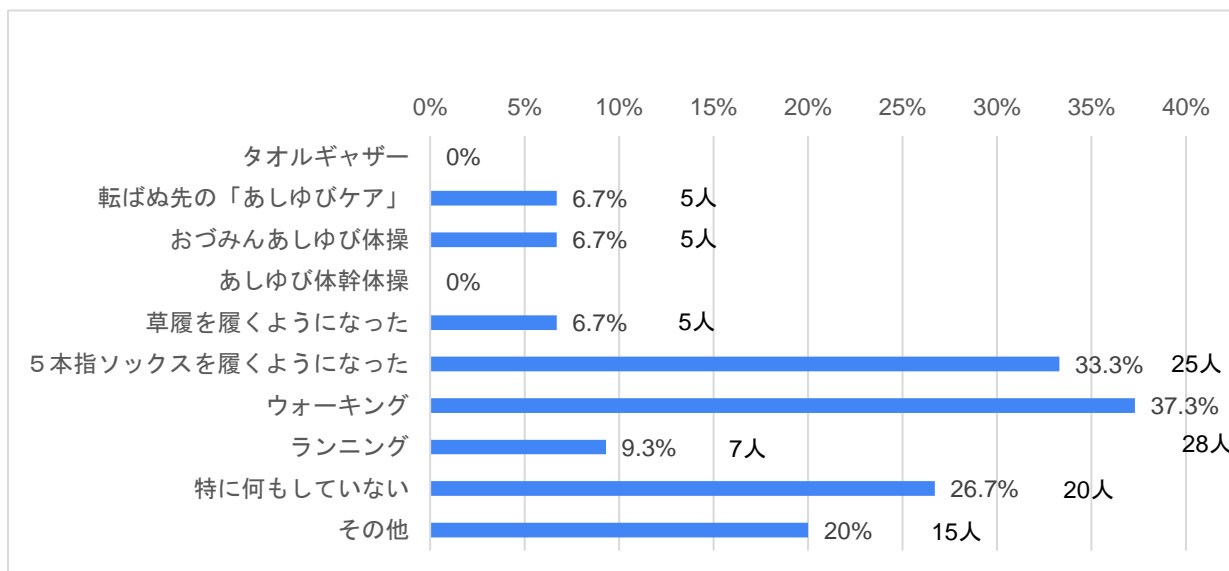
### 【質問3】 インソールを使用することが、足だけではなく「からだの他の部分」の痛みや疲れの緩和につながりましたか？



### 【「からだの他の部分」の痛みや疲れの緩和の具体的な内容】（抜粋）

- もともと踊りを習っているので姿勢は良い方ですが、背筋が伸びていて、後ろから見たら若く見えます(笑)。
- 腰が張る感じが無くなった。
- 足がむくみにくくなった。
- 腰痛が改善された。
- 姿勢が良くなった。
- 足から、身体全体のストレッチを考えるようになり、ストレッチを始め疲れにくくなった。
- 血流が良くなった。
- 足の裏の痛みが軽減され、姿勢も良くなりました！
- 腰への負担が少なくなりました。
- はっきりわからないが肩こりは減ったように思う。
- 腰痛がなくなった。
- 肩こりが改善された（気がする）。
- 肩が軽くなりました。
- 左肩が痛くて上がらなかったが、普通に動くようになった。
- 腰痛が軽減され、姿勢が良くなった。
- 腰や膝の痛みが緩和されていると感じます。
- 全然歩けなかったのがこれをきっかけに靴も幅広に買い替え楽に歩けるようになりました。
- ひざの痛みが軽減しました。
- 腰の痛みが楽になりました。

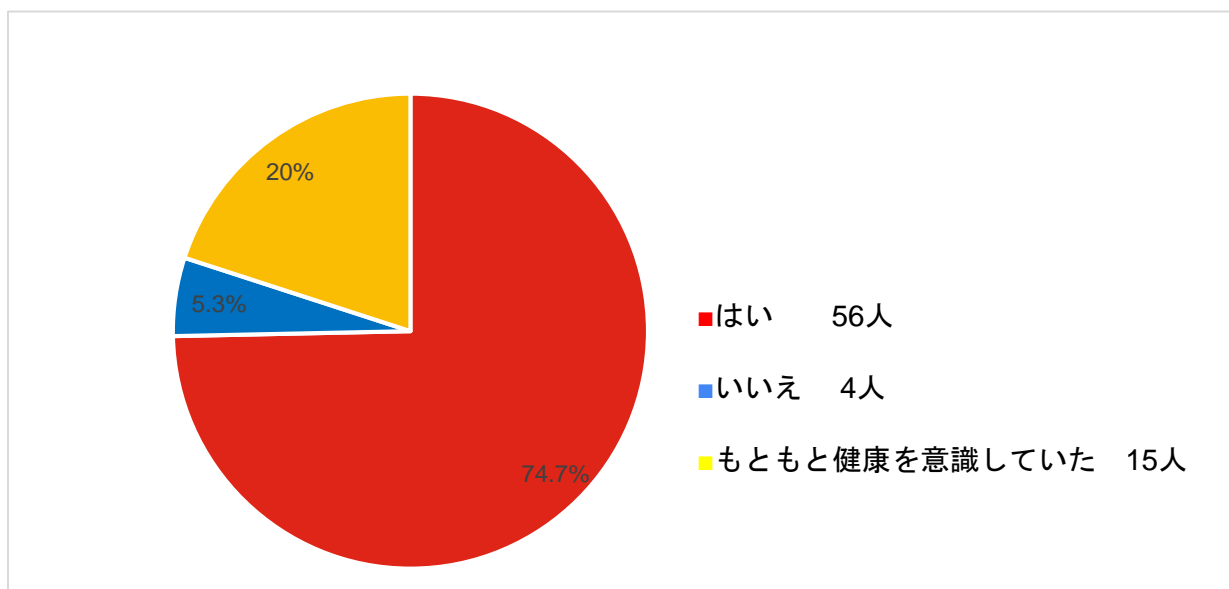
【質問4】 現在、足を鍛えるためや健康のために、何か運動をしていますか？  
（複数回答可）



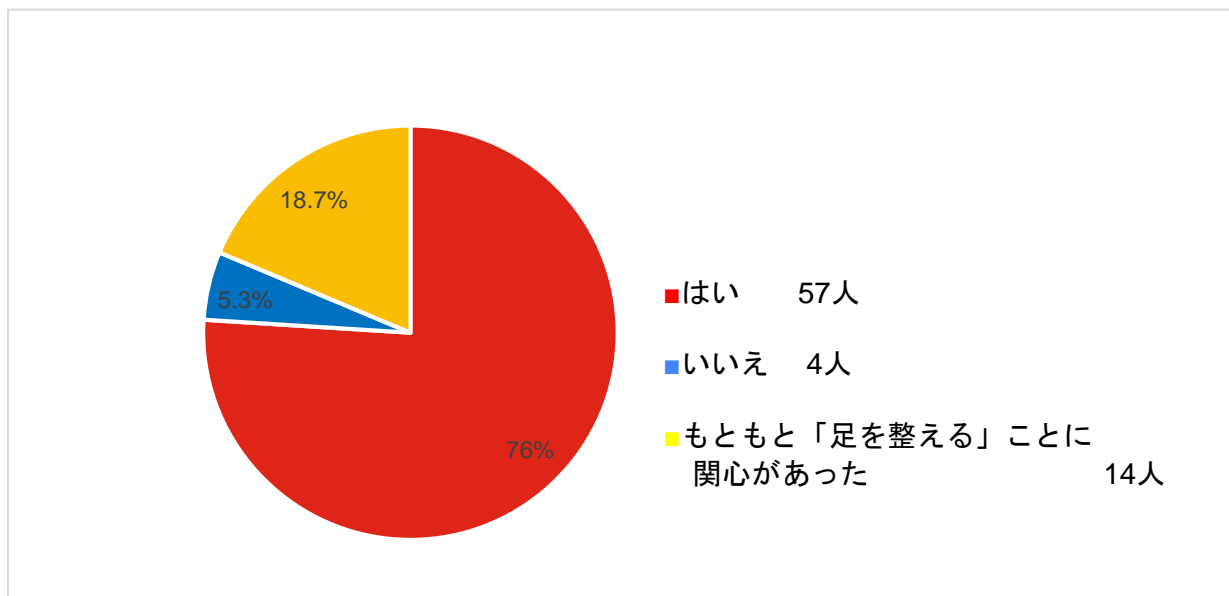
【「その他」の具体的な内容】

- ・ 足首の曲げ伸ばし
- ・ カーブス 1年間だけ
- ・ youtubeでストレッチ
- ・ 片足立ちを左右それぞれ1分以上
- ・ バスケ
- ・ 腹筋・背筋体操
- ・ 週1度の山登り
- ・ 夏場はモフぞうりをはいている。
- ・ 足を組まないようになりました。
- ・ 足のつぼを押ししたりマッサージしてます。
- ・ フラダンス
- ・ らくらく体操教室で学んでいます。
- ・ スクワット
- ・ ヨガ・ピラティス等を受ける様にしています。
- ・ 歩くときに足ゆびでしっかり蹴るのを意識している。

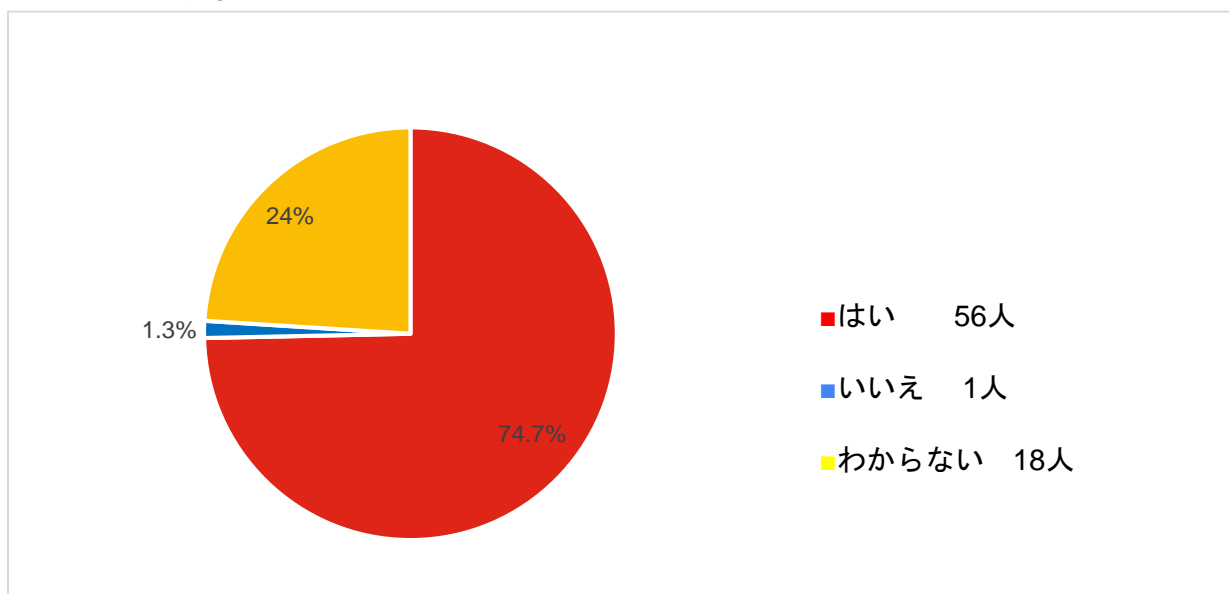
【質問5】 市民モニターに参加したことが、健康を意識するきっかけになりましたか？



【質問6】 市民モニターに参加したことで「足を整えること」へ関心が生まれましたか？



【質問7】 「足を整えること」が、身体の他の部分の痛みや疲れの緩和につながりますか？



【質問8】 市民モニターに参加したことが「あしゆびプロジェクト」の趣旨である「足を整えることの大切さ」の理解に繋がりましたか？

