

あしゅびプロジェクトとは…

プロジェクトの柱

- ・足指の力と足部のアーチ(土台)
- ・体幹(軸)
- ・正しい姿勢と動作

あしゅびのなご

安定した身体づくりを目指す

足は全身を支える土台であり、足を正しい状態に整えることは、生涯寝たきりにならず、健康な体を維持するために大切なことです。

現代の子どもは、約8割が足部に何らかの異常を抱えていると言われており、市内就学前施設や小中学校において、あしゅびの状態を測定したところ、ほとんどの子どもがかかるとに重心がかかる「浮指」の状態であったことが分かっています。

人間の足裏の構造は、全体重を支え、バランスを取り、歩くために最適なアーチ構造をしており、このアーチ構造が崩れていくと、浮指や足腰の機能低下、腰・膝の痛み、姿勢の悪化につながるなど身体に影響を及ぼします。足指を鍛えることで、正しい姿勢と動作を身につけ、アーチの崩れを整えることで、身体を支える体幹(軸)を強化することにつながります。

市では、健康な体の土台づくりとなるよう、親子で取り組める運動あそび教室や、就学前施設・小中学校での体幹強化に向けたプログラムの実施、足を整えることにより健康状態の変化を検証するモニター事業、介護予防サークルへの介入などすべてのライフステージであしゅびの取り組みを進め、あしゅびから展開する健康プロジェクト「あしゅびプロジェクト」として、平成30年度から官民連携のもと全国に発信しています。

測る・整える・実践する！

あしゅびから健康な体づくり！



専門家からのコメント

大阪公立大学大学院看護学研究科
根来 佐由美氏(ねごろ さゆみ)

あしゅび運動に取り組むことでコロナフレイル(コロナ下の活動制限で運動の機会や人とのかわりが減り心身が衰えた状態になること)の予防が期待できます。



橋間 誠氏(はしま まこと)

なぜ、背ばね・関節は変形するのか?この答えにたどり着くため、平成18年運動療法を中心としたクリニックを開業しました。ピラティスのトレーニング資格を取得するため渡米。その後、足の指を接地させる刺激で体幹を安定させることが重要であることに着目。平成29年南出市長から「足の指からつくる健康」を泉大津市民に届けたいと相談を受け「あしゅびプロジェクト」のアドバイザーとして参加させていただいています。



【プロフィール】
日本整形外科学会認定スポーツ医 医学博士
医療法人橋間診療所 院長
メディカルフィットネススタジオ「ムーヴ・ライク・フローイング」ゼネラルマネージャー
日本整形外科学会認定医

体幹強化プログラムで運動能力アップに期待！

令和3年度

「体幹強化プログラム研修」に令和元年度から取り組んでいます。

中学校の体育科の教員と小学校教員を対象に、体幹強化のトレーニングに使用できる【ファンクショナルポール】(下記写真)などの道具を使った体幹トレーニングの研修を行っています。

研修に参加した先生方からは、「ウォーミングアップにしたい」「何気なく子どもたちの体幹が強化できそう」など、前向きな意見をたくさん頂きました。この研修を機に中学校では、【ファンクショナルポール】などを活用し、体幹強化を図っています。

指導課



ファンクショナルポール



モニターの約6割が体の痛みの改善を実感！

令和2年度

あしゅび市民モニター

あしゅび(足の指)の状態を3D計測や足底圧計測で確認し、足の状態を整えるための自分に合ったオーダーメイドインソールを作製。普段履いている靴に入れ、アーチの形成を促し、3か月間日常生活を送ることで、足や全身の健康状態に変化があるかをモニタリングしました。

▼令和2年度モニター結果
(モニター約100人を対象に検証)

あしゅび3指標の改善率

- ・浮指 45%の人が改善
- ・外反母趾 43%の人が改善
- ・内反小趾 59%の人が改善

“約6割の人が痛みの改善を実感”
あしゅびの状態が整ったことで以前からあった体の痛みが改善しました。

日常生活でも効果を体感！

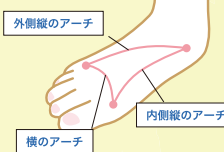
▼モニター感想

- ・足がつりにくくなった。
- ・運動時、ねんざや足首のけがが減った。
- ・ひざや腰の痛みが楽になった。
- ・運動後の疲れが軽減された。

令和3年度・令和4年度はモニターを200人に拡大し実施

アーチの役割 ※1

- ・体重を支える
- ・衝撃を吸収する
- ・歩きやすくなる
- ・「踏ん張る」など、あしゅびの動きが良くなる



足底圧データ



足の形を3D計測



足底圧計測

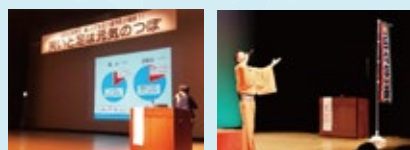
健康づくり課

あしゅび運動体験者談
踏んばれるようになった！
歩くことに自信がついた！

令和元年度

介護予防フォーラム

65歳以上の市民200人を対象に、令和元年7月28日に「笑いと足は元気のつば」をコンセプトにお笑い理学療法士 日向亭 葵氏を招き、落語講演と自主ダンスサークルのダンス発表と参加型のプチフレイル測定会や口腔健康チェックを開催しました。



“約6割の人が向上”
あしゅび運動に取り組むことであしゅびの力の増加は期待できる

大阪府立大学との連携による

「あしゅび」プロジェクトの取組み研究の発表

大阪府立大学(現 大阪公立大学)との連携のもと高齢者を対象とした「あしゅびプロジェクト」を始動。市内自主サークルに参加する高齢者のフレイル実態とあしゅび運動の効果を検証し、令和元年度に学会報告しました。調査期間は平成30年9月～31年3月で、期間中2回の体力測定とアンケートに回答された132人を対象に検証を行った結果、あしゅびに着目しフレイル対策に取り組むことで、握力は59.1%、足指力は62.9%の人で向上しました。また、自宅でできる「あしゅび体操」を考案し、市民団体や介護事業所への出前講座や、自主サークル、集いの場での啓発活動を行うとともに、ホームページへの掲載やインターネット配信をすることで、日々の実践を促すことができ、介護予防として十分効果があったと考えます。

高齢介護課

あしゅび力UPで、走力、立ち幅跳び力UP！

平成30年度

すのき認定こども園をモデル園とし、児童のあしゅび、足裏の状態や運動能力の測定を始めました。園児のあしゅびや体幹を鍛え、将来にわたって健康な体を維持することを目指し、おづみんたいかん体操プログラムを作成し、日々の保育の中で取り入れています。



～大阪体育大学による研究～

“あしゅびの力と運動能力は関係性あり”

4歳児(53名)5歳児(58名)を対象に検証した結果、立ち幅跳びと25m走について関係性があることを令和元年学会発表しました。

満足度90%!
あしゅびへの関心もアップ

こども育成課

3 歳児歯科健診に来所した子どもと保護者を対象に、子ども向けあしゅび体操や親子あそびを実施しました。計88組の親子が参加し、親子のスキンシップをとり、いれた運動あそびや、様々な遊具であしゅびとからだ全体をたくさん使って親子で楽しい時間を過ごすとともに、あしゅびプロジェクトの周知を行いました。

子育て応援課

「運動・スポーツ習慣化促進事業」の中で、運動にあまり関心のない人や、子育てで忙しい年齢層に気軽に運動できる機会として、商業施設内で「親子で楽しむ運動遊び」や「成人向けヨガ」、公園での「スポーツ屋台村」などで教室を実施し、あしゅびプロジェクトやあしゅび体操など紹介し周知しました。

スポーツ青少年課

平成30年6月
「あしゅびフェスタ」から
プロジェクト始動！

あしゅびプロジェクトのあゆみ

