

P.1 P.2

測る・整える・実践する！
あしゅびから健康な体づくり！

あしゅびとは…

あしゅびプロジェクト
専門家からのコメント

あしゅびプロジェクトのあゆみ
平成30/令和元/2/3年度

P.3

あしゅび
新しい取り組み

Let's あしゅび
あしゅびダンス

毛布のまちの はきもの
モフ草履を作ってみよう！

あしゅびプロジェクトのあゆみ

プロジェクト



あしゅび

いずみ
おおつし

運動能力アップ
生涯健康な体づくり
フレイル予防

足は全身を
支える土台



あしゅびプロジェクト
ホームページ

あしゅびケアモニター

高齢者の転倒を防止するには、足部を健康な状態に整えることが大切です。令和4年度実施のあしゅびケアモニターでは、足を計測し、オーダーメイドインソールを入れた靴を履いて生活し、運動講座への参加や自宅でのあしゅび運動を実践してもらい、足部機能の改善状況を測定し、検証します。(高齢介護課)



条東小学校・楠小学校では、体幹強化の取り組みの推進を図るにあたり、橋間診療所と共同で体のゆがみ、バランスや姿勢、浮き指の現状を把握しています。分析結果を今後の体幹強化の取り組みに活かしていきたいと考えています。(指導課)

歩行セミナー&歩行測定会

いつまでも元気に歩く正しい歩き方を学ぶセミナーで、歩行診断を行っています。3Dセンサーに向かって歩くだけで「歩く姿勢」を数値化でき、改善すべき歩行姿勢と筋力トレーニングやストレッチのポイントをアドバイスします。



Let's あしゅび

あしゅびを整え、鍛え、体幹を安定させ、転倒しない身体づくりを始めよう。あしゅびのセルフケア「転ばぬ先のあしゅびケア」や、みんなで楽しく取り組める「おづみんあしゅび体操」や「あしゅび体幹体操」など体の状態に合わせて取り組もう！



あしゅびダンス

バブリーダンスでおなじみの振付師akaneさん考案の「あしゅびダンス」



モフ草履を作ってみよう！

泉大津市は「日本一の毛布のまち」。毛布の周囲を縁取る「毛布の縁(ヘリ)」を使って編み上げたはきものが「モフ草履」です。「かわいい」、「履くと気持ちいい」と大好評！モフ草履など、自然とあしゅびを鍛えられるモフ草履を作ってみよう！は、図書館(シープラ)で毎月講習会を開催しています。また、作り方動画もホームページにアップしています！



▲モフ草履講習会



▲モフ草履の作り方動画



あしゅび
新しい
取り組み

学校での足圧測定

