

あしゆび健康セミナー

令和5年度 実施報告

あしゆびプロジェクトの目的

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、生涯介護状態にならず、健康な体を維持するために大切なことです。現代人は、外反母趾や浮指、扁平足など足部の異常を抱えている人が多く、からだ全体を支え、バランスを取り、正しく歩くために必要な足のアーチ構造が崩れている傾向があります。アーチ構造の崩れは、足腰の機能低下や、腰・膝の痛み、姿勢の悪化などにつながるため、足指を鍛え、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が、健康な身体づくりにつながります。

市では、誰もが心身ともに健やかにいきいきと暮らし続けるため、自分の体は自分で整えることを目的に、ライフステージに応じた取り組みを平成30年度から官民連携・市民共創で行っています。

あしゆび健康セミナー概要

- ・足部や姿勢、呼吸の状態などを計測し、アンケート調査の結果とともに現状を把握する。
- ・呼吸や足、姿勢を正しい状態に整えるための講義とトレーニング方法を学び、約1か月半自宅で取り組むことで体の状態や健康への意識の変化を検証する。

▽1回目:集団プログラム(180分)

- ・足や姿勢、呼吸の測定
- ・アンケート調査
- ・お話と実技
呼吸エクササイズ、フットプラスの活用法、自宅での取り組み方

▽自宅で取り組む

- ・呼吸エクササイズ
- ・あしゆびトレーニング
- ・姿勢改善ストレッチ



チューニングバンド



▽2回目:個別フィードバック(15分)

- ・足や姿勢、呼吸の再測定
- ・アンケート調査
- ・取り組みへのアドバイス

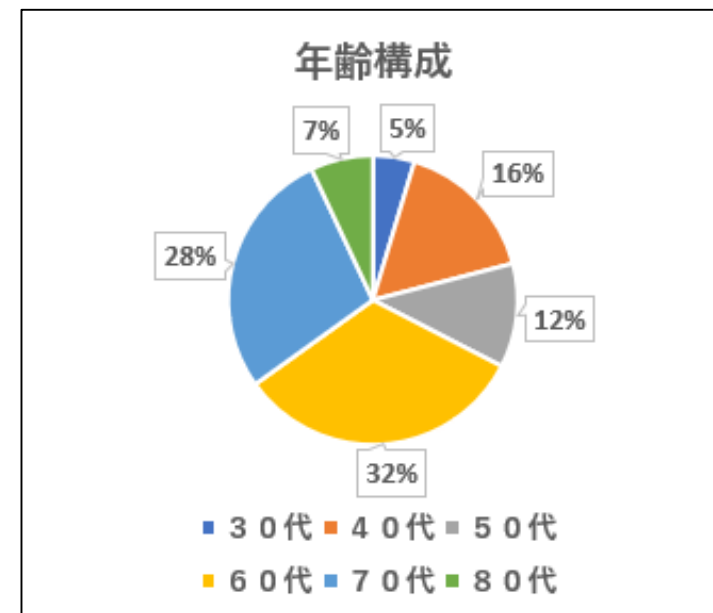
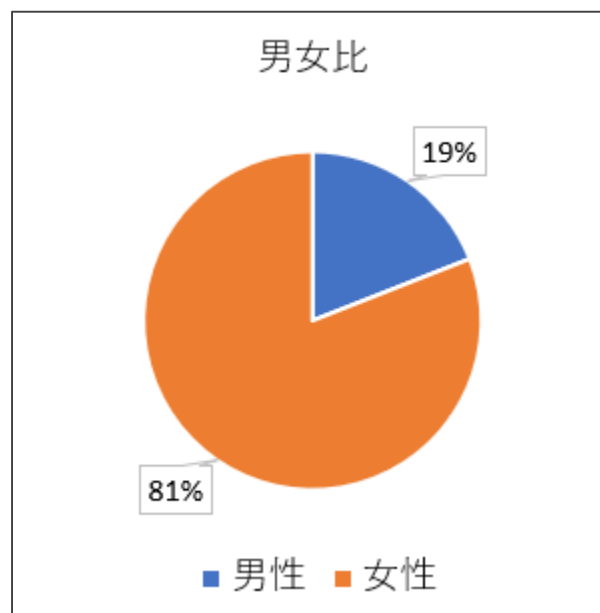
参加状況

参加者数: 43名 (男性8名・女性35名) ⇒ 最終評価測定終了者35名

= 実施日程 =

前期コース: 9月3日 (講義・実技・測定)
10月22日 (再測定・評価)

後期コース: 11月5日 (講義・実技・測定)
12月17日 (再測定・評価)



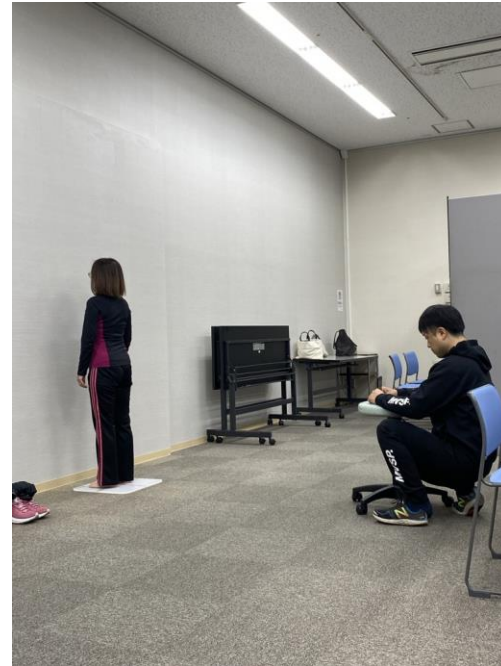
セミナー内容(足や姿勢、呼吸の測定)

測定結果を確認し、現在の状態を見える化する。

・足裏の計測



・姿勢の計測



・呼吸の計測



セミナー内容(集団プログラム)

あしゆびと呼吸、姿勢の関係性について学び、チューニングバンドをまいて、横隔膜を意識した呼吸法を確認する。

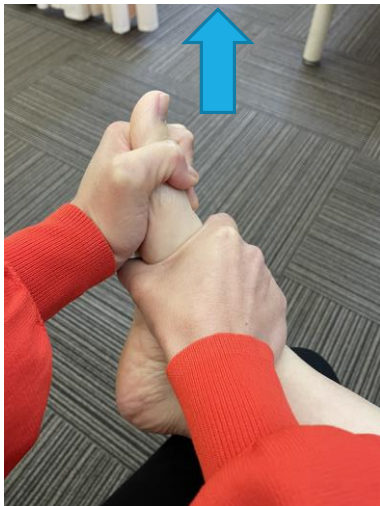


セミナー内容(集団プログラム)

健康のベース(土台)づくりのためのセルフトレーニングについて学び、自宅であしゆびトレーニングなどに取り組めるよう、実践する。

▽あしゆびトレーニング

①牽引



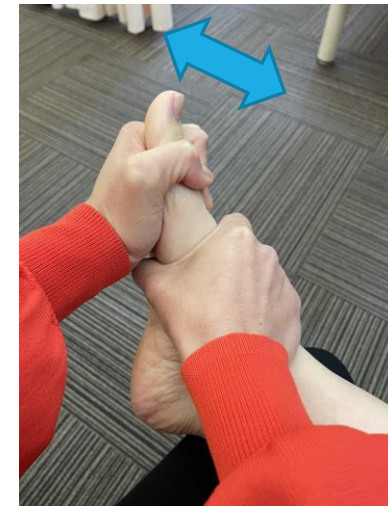
②指を曲げる



③指を反る



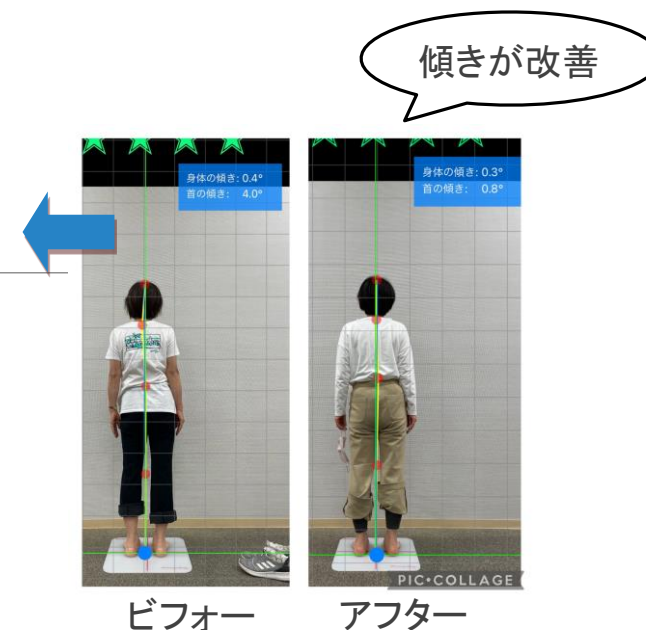
④左右に動かす



測定結果・前後比較

1. 姿勢評価 (評価者35名の平均値)

姿勢評価は、正面の体・首の傾き、側面の体・首の傾きを測定する。



①正面の体の傾き

平均値0.7度 ⇒ 0.7度 変化なし

②正面の首の傾き

平均値2.3度 ⇒ 1.8度 0.5度改善

①側面の体の傾き

平均値1.7度 ⇒ 1.1度 0.6度改善

②側面の首の傾き

平均値11.0度 ⇒ 3.8度 7.2度改善

* 姿勢評価について、34名に改善が見られ、1名が悪化した。

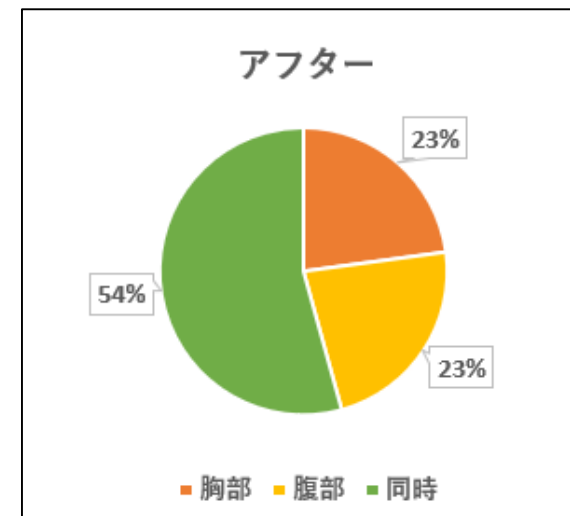
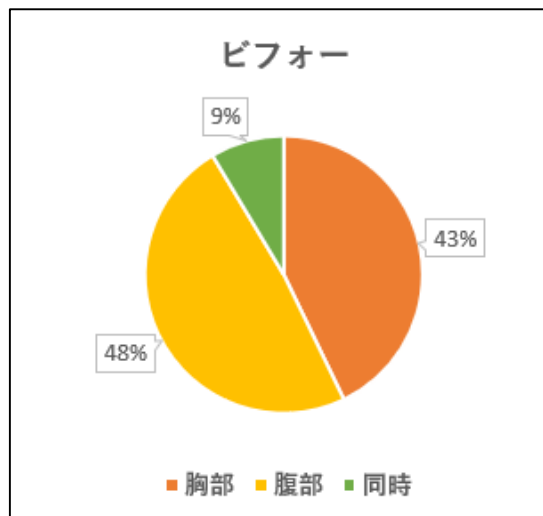
測定結果・前後比較

2. 呼吸評価

呼吸評価は、①腹部と胸部の動きの連動性、②下位胸郭の動き、③腹部の吸気時の膨らみ方、④アンダーバストの可動性を評価した。

①腹部と胸部の連動性

腹部と胸部が同時に動く、もしくは腹部が先に動くものを正しい動きと評価する。



初回測定で正しく連動できているのは57%であったが、再測定時には77%が正しく連動できていた。

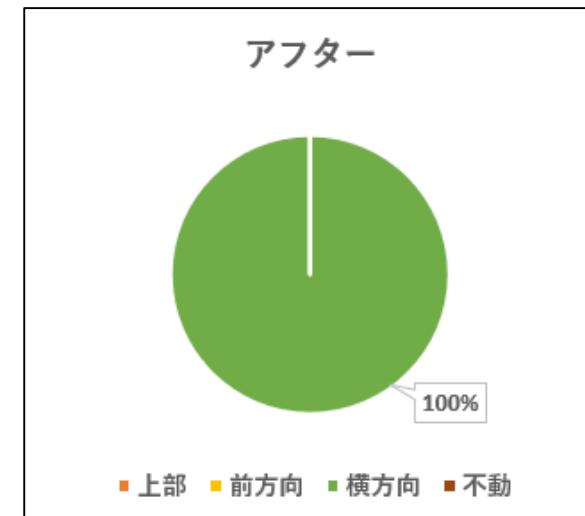
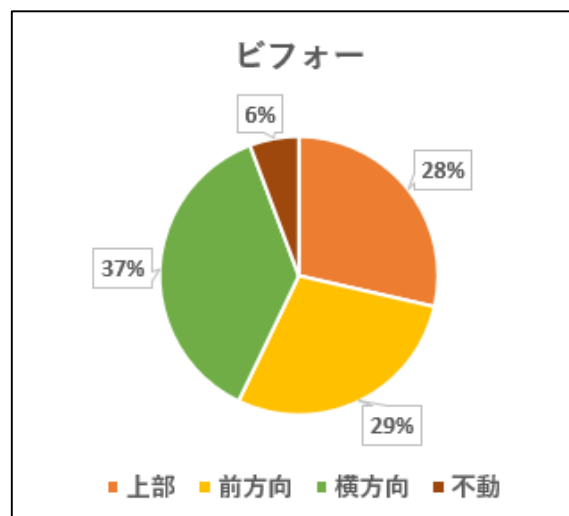
測定結果・前後比較

2. 呼吸評価

呼吸評価は、①腹部と胸部の動きの連動性、②下位胸郭の動き、③腹部の吸気時の膨らみ方、④アンダーバストの可動性を評価した。

②下位胸郭の動き

下位胸郭は、吸気時に横方向へ稼働するのが正しい動きと評価する。



初回測定で正しく可動しているのは37%であったが、再測定時には全員が正しく可動していた。

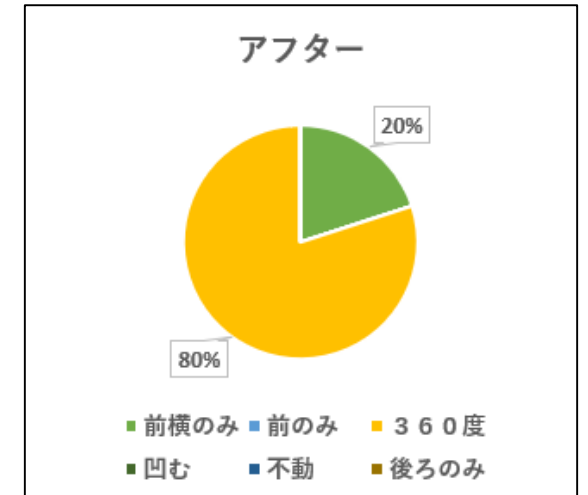
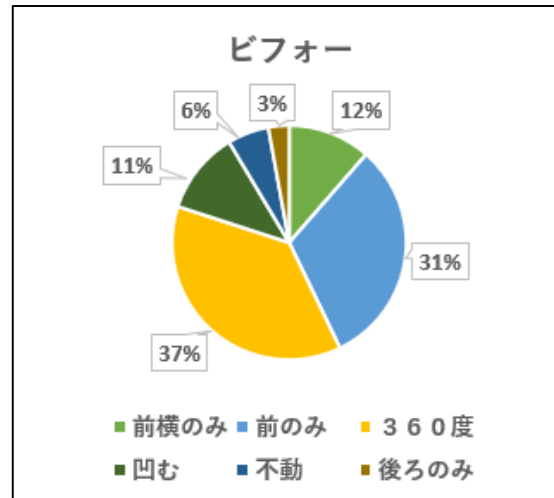
測定結果・前後比較

2. 呼吸評価

呼吸評価は、①腹部と胸部の動きの連動性、②下位胸郭の動き、③腹部の吸気時の膨らみ方、④アンダーバストの可動性を評価した。

③腹部の吸気時の膨らみ方

吸気時は、腹部が360度広がる
ことが望ましい。



初回測定で360度広がったのは37%であったが、再測定時には80%が360度広がった。

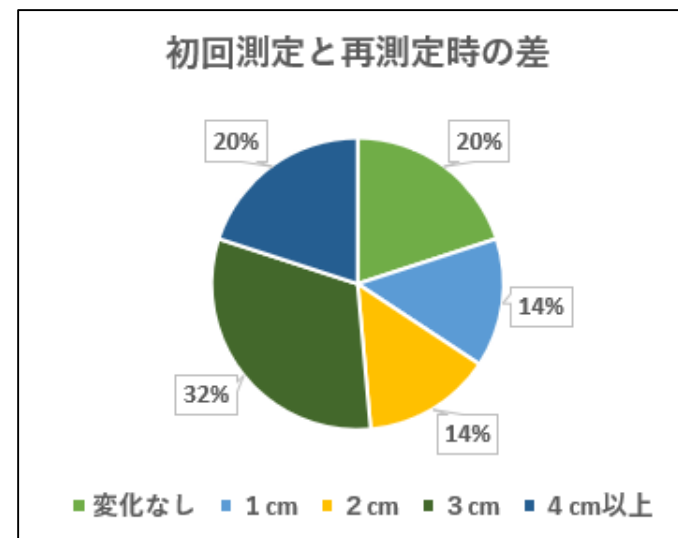
測定結果・前後比較

2. 呼吸評価

呼吸評価は、①腹部と胸部の動きの連動性、②下位胸郭の動き、③腹部の吸気時の膨らみ方、④アンダーバスの可動性を評価した。

④アンダーバスの可動性

安静時と吸気時のアンダーバスの差を評価。
差が大きければ、吸気時の下位胸郭の動きが改善していると評価できる。



変化がなかったのは20%で、80%に下位胸郭の可動性の改善がみられた。

測定結果・前後比較

3. 足型評価 (評価者35名の平均値)

足裏の状態を、測定板を使って、次の方法で評価した。

- ①足趾が鮮明に接地しているを2点、不鮮明に接地を1点、接地なしを0点(片足10点満点)
 - ②足趾間の接地なしを2点、やや接地を1点、接地ありを0点(片足8点満点)
- ①、②を合わせて両足で36点満点とする。

①足趾接地点数(20点満点)

初回12点 ⇒ 再測定時16点

28名(80%)の足趾接地に改善がみられた。

②足趾間点数(16点満点)

初回5点 ⇒ 再測定時7点

19名(54%)の足趾間に改善がみられた。



測定結果考察

姿勢評価、呼吸評価、足型評価について、全ての評価で改善が見られた。

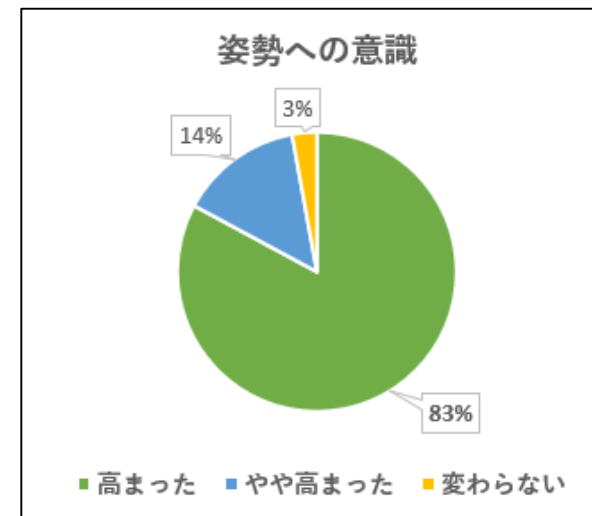
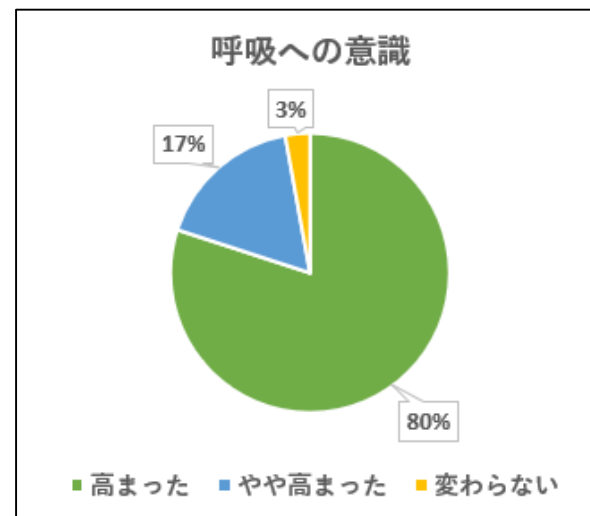
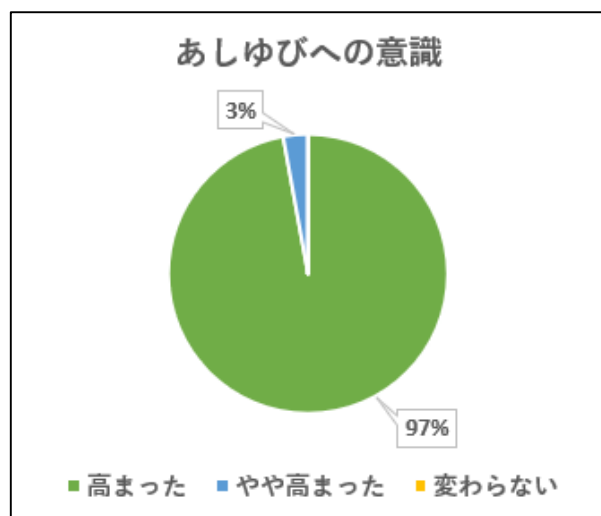
自宅でのトレーニング実施状況については、呼吸エクササイズとあしゆびトレーニングに習慣的に取り組めた人は少数であり、ほとんどの人は、どちらかのトレーニングを週1回程度行っていた。

しかし、あしゆびや呼吸、姿勢を整えることへの理解が進んだことで、意識が変化し、測定結果の改善につながったと考えられる。

測定結果が悪化していた人のうち、2人はトレーニング方法を間違っていて実践していた。1か月の自宅トレーニング期間中に、SNSを活用したフォローアップを実施していたが、自己流の取り組みとなっていたと見られる。トレーニング方法の確認、モチベーションの維持のための取り組みが課題である。

アンケート結果

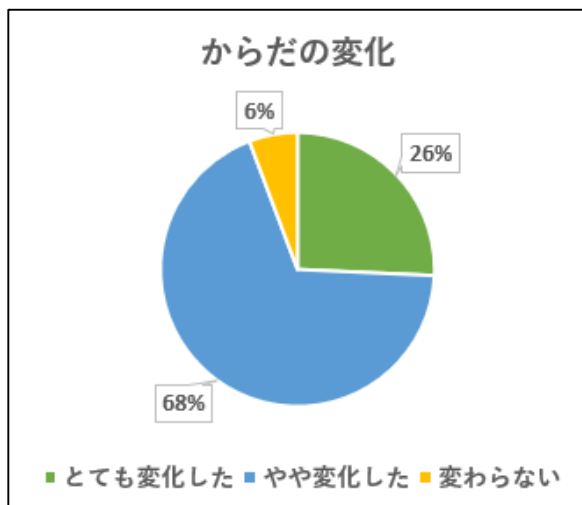
1. 意識の高まり



セミナーを受講し、あしゆび・呼吸・姿勢への意識の高まりを調査した結果、ほとんどの参加者の意識が高まった。

アンケート結果

2. からだの変化



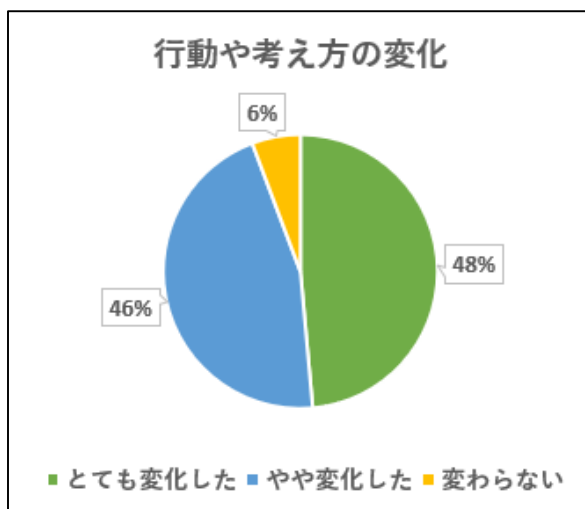
Q. 特にどのような変化がありましたか。

- ・外反母趾が改善された
- ・足裏アーチが少しできてきた
- ・姿勢が良くなった
- ・階段の昇降が楽になった
- ・歩行時の足の運びが変わった
- ・足の冷えが改善した
- ・足や腰の痛みが緩和された
- ・足指の間に隙間ができた
- ・便秘薬を服用していたが、服用せず便が出るようになった

94%の参加者が「からだの変化」を感じたと回答。さまざまな変化が見られた。

アンケート結果

3. 行動や考え方の変化



Q. セミナーの感想や気づいた点について。

- ・ 普段意識しない場所でも意識すればよくなると実感した
- ・ 姿勢の変化を目の当たりにし、うれしかった
- ・ 自分でよくなるよう意識することが大事だと感じた
- ・ 継続が大切だと改めて感じた
- ・ 測定により変化を感じられてやる気につながった

測定による見える化で気づきを与え、エクササイズやトレーニングを実践し変化を感じたことで行動変容をうながすことができた。

結果分析

今回のプログラムにより、呼吸エクササイズ、あしゆびトレーニング、姿勢改善ストレッチを1か月半おこなうことで、**・姿勢の改善** **・浮指の改善** **・呼吸が深くなる** **・からだの痛みや便秘の改善** などの効果が期待できることが分かった。

＝専門的知見＝

足裏には体の位置や動きなどを感じる感覚受容器(メカノレセプター)が広範囲に分布しており、浮指によって足裏の接地面が減れば、足裏からの感覚情報が少なくなるため、姿勢を安定させることができず、姿勢の崩れが腰痛や関節痛などを引き起こしやすいと言われている。そのため、浮指や姿勢の改善が、さまざまなからだの不調の改善につながったと考えられる。

また、合わせて呼吸トレーニングに取り組み、胸郭を正しいポジションに誘導することで、呼吸時に腹圧がかかり、体幹を安定し、ブレないからだ作りができたことも、姿勢改善につながったものと思われる。