A市における「あしゆびプロジェクト」の取組み（第１報）

山村典弘[1)]、根来佐由美[2)]、上野昌江[3)]

1）泉大津市役所健康福祉部高齢介護課
2）大阪府立大学大学院看護学研究科
3）関西医科大学看護学部

背　景

- 子どもの約8割が足部に何らかの異常を抱え、高齢者の転倒は浮き指に本質的な原因がある。そのため、幼児期から日常の遊びや生活の中で**「あしゆび」を鍛えることで体幹が安定**し、正しい姿勢、正しい動作を身に付けることが必要である。（宮口ら、2015）
- A市（人口74,575人、高齢化率25.4%、令和元年12月）では、幼児期から老年期までどの時期においても、健康を維持増進するためには**あしゆび強化が効果的**と考え、平成30年度より**「あしゆびプロジェクト」**を展開し、**フレイル予防**に取り組んでいる。
- あしゆびプロジェクトとは、Ａ市市長が主導するあしゆび関連の全庁的なプロモーション活動や環境整備、実践であり、産官学医で構成するパートナーシップの実現構想である。

目　的

あしゆび運動を市民に広く周知し推進することで、幼児から高齢者の転倒を予防し健康寿命の延伸を目指す。

活動内容

①庁内職員の規範的統合

・日頃の業務中にも鼻緒のついた草履などを着用。
　「一人一足運動」として広くＰＲ。
・業務開始前に、ご当地キャラクターの音楽にのせて
　１分でできるあしゆび体操を実施。

②あしゆび体操の開発

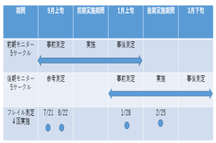
・取り組みやすいように3分でできる「転ばぬ先のあしゆびケア」
・ご当地キャラクターの音楽にのせてできる「おづみんあしゆび体操」
・体幹を鍛えるアスリートトレーナーが考案した「あしゆび体幹体操」
・Ａ市ホームページからインターネットで配信し、市民に公開。

③足指力の測定体験の場の提供

・コンサートイベント時にフレイル測定会を実施。
・市民にフレイル対策の考え方を浸透させ
　あしゆびに関心を持てるようした。

④あしゆび運動の効果検証

・既存の介護予防自主サークル（44サークル）のうち、
　10サークルをモニターサークルとして募った。
・３カ月間、市の専門職が指導員として各サークルへ出向き、
　サークルメンバーにあしゆび運動に取組んでもらった。



⑤介護予防フォーラムの実施

・一般市民とともにモニターに参加した自主サークルが参加。
・あしゆび運動の効果について、検証結果を報告。
・自主サークル間の交流促進。
・あしゆび運動の取組みについてサークル間で共有を図るとともに、
　モニターに参加した自主サークルから活動状況を報告してもらい、
　参加した一般市民には自主サークル活動を知ってもらうようにした。

⑥あしゆびについての普及啓発

・市民団体や介護事業所にはあしゆびセルフケアを中心に
　出前講座を実施。
・一般介護予防事業や自主サークル、集いの場などで
　あしゆび運動を取り入れてもらう。
・体幹を鍛えるアスリートトレーナーが指導する事業の実施。

モニターサークル参加者の声

足の指先が冷たく血色もあまりよくなかったが、あしゆびケアの実践で血行もよくなり足がぽかぽかし、冬場は湯たんぽなしで過ごせた。

転びそうになった時、自分のあしゆびでぐっと踏ん張ったという実感があった。踏ん張った時のあしゆびの感覚は初めてだった。

あしゆび体操をするようになってから、公衆トイレでは和式を使ってみようという気になり、実際使用できた。自分でも驚いたし、今後の外出に自信がついた。

はじめはあしゆびや関節も硬く、あしゆび体操をする時も痛かったが、徐々にほぐれて踏ん張れるようになり、姿勢もよくなってきたように思う。

階段利用時は、手すりを使っていたのに使わずに利用できるようになった。

【倫理的配慮】結果公表に関して対象者に説明し同意を得た。　　【利益相反】　なし

考　察

- 一般介護予防事業など市民が集う場等で、パンフレット等を配布したりその説明を行なったりするなど、**スモールステップを積み重ね**ている。これらの効果をあしゆび運動の日々の実践の促しによって十分に引き出し、市民があしゆびに関心を持つことで、取り組みを**行政主導から自主的な市民活動運動への転化**を目指している。
- まだ取り組みの内容を知らない高齢者もおり、周知方法について**関係機関と有機的な連携**が欠かせない。高齢者があしゆび運動を自主的に取り入れてもらえるよう、更なる創意工夫が必要である。