

生涯自分の足で歩き続けるための足育活動

高山 かおる 氏

一般社団法人足育研究会
代表理事



私たちの研究会では、足の健康を守り、生まれてから死ぬまでぴんぴん歩ける社会づくりを目指します。自分の足で歩き、悔いのない人生を送ることをモットーに、子供の頃からの正しい足育習慣を身につける地域や家庭での環境作りと高齢者の介護予防・自立支援を行います。

人生100歳時代の到来といわれていますが、健康年齢と平均年齢の差が男性で9.02年、女性で12.4年(平成25年)というデータが示されており、この間は身体的に不自由な状態、寝たきり・認知症などの状態に陥っていることを意味しています。100歳まで自分の足で歩き、足の健康を通して未病で人生を悔いなく全うするために、私たちは子供から高齢者までの足育に関する活動を日々重ねています。

足育研究会活動の5本柱は下記になります。

1.足のトラブルの駆け込み寺となる

本会員の医師や専門家が、一般の方からの足のお悩みに対してアドバイスをいたします。現在は主にはHPの「駆け込み寺」というサイトからアクセスしていただいています。

市民公開講座を主催し、足の相談会を行うことを定期的に開催したいとおもっています。助成金をうけた目的のひとつです。

2.足の健康をまもるための社会啓発

正しい姿勢であるけるように歩行教室を開催しています。足にトラブルをかかえたままウォーキングをおこなっても足が痛くなってやめてしまったり、転倒してかえって介護度があがってしまうということがあります。ただしい歩行姿勢をみにつけてから歩き出すことで、足のトラブルから回避することが目的です。教室の開催をおこなうことも助成金をいただく目的の一つです。

テレビ出演、本、新聞、雑誌の出版

医師もしくは各部門の専門家による市民公開講座や講演会の開催。会場費や講演費用などの確保のために助成金を申請いたしました。

子供の足の健康をまもるための教育活動の実施

3.他業種連携

月に一度、参加者との交流を行う『あしラブサロン』を開催

靴屋、フットケアサロンと病院・医院との交流会やマッチング

4.足のスペシャリストの養育

日本皮膚科学会、フットケア学会でのワークショップ開催

あしよわバイバイダンスインストラクター養成
フットケアスペシャリストの業確立

5.高齢化社会・要介護問題へ解決の取り組み

地域包括ケアシステムへの予防的フットケア介入
介護福祉に関わる方々へのフットケア技術指導

以上のような活動を通して、日本人の足に対する大切に育もうという意識を高めるとともに、他業種が連携し互いの力を発揮しあうことで、足のトラブルに対応していける基盤をつくっている最中です。助成金を有効活用させていただき、より多くの方に活動内容をお伝えできることを大変ありがたく思います。