



研修動画プログラム

- I. 自己紹介
→経歴、事業紹介
- II. 健足サロンの紹介
→実績紹介、プログラム紹介
- III. 介護予防教室の作り方
→健足サロンを例に・・・
- IV. まとめとお知らせ

研修動画プログラム

- ①準備体操
- ②足の説明→足部のチェック場面
- ③靴の説明・・・撮ったっけ？→靴のチェック場面
- ④健足体操
足指とふくらはぎが活躍する運動を多く取り入れています。
- ⑤健足ゲーム：
(椅坐位・床座位) 新聞紙の引っ張り合い

I. 自己紹介

自己紹介

1968年浦河町生まれ 滝川市育ち
 北海道大学医療技術短期大学部 卒業
 理学療法士歴35年
 急性期・慢性期病院(当時)・老人保健施設や福祉施設(当時)・
 訪問リハビリ・専門学校教員・・・を経験
 平成26年 株式会社シーラボ設立
 同年 NPO法人フューチャー北海道設立

2男1女と孫1女、両親は伊達市に健在
 健康経営アドバイザー、シューフィッター、福祉社環境コーディネーター

株式会社シーラボ事業紹介

『足づくりから ヒト・まち・企業を元気にする』

- ❖介護保険外サービス(自費サービス)
→訪問トレーニング『健足』
- ❖地域・企業の健康づくり支援事業
→介護予防事業、子育て支援、健康経営促進

株式会社シーラボ事業紹介

- ❖介護施設コンサル
 - 運営・人材確保のコンサルタント
- ❖人材育成事業
 - 足づくりの講座
 - ナース・セラピストの起業副業講座
(ヘルスケアブランディングスクール)

NPO法人フューチャー北海道事業紹介

『コミュニティの活性化支援』

- ❖まちづくり・ものづくり
 - 会議やワークショップのファシリテーター
 - 商店会の活性化、プロジェクト進捗のお手伝い
 - 施策(主に介護・保健事業)立案のお手伝い
- ❖研究
- ❖中学校のキャリア教育
 - 職業観、職業意識、マナー

これらの事業のために・・・

- ❖“伝える”“受け取る”スキルを学ぶ
 - コーチング(システムコーチング・銀座コーチングsc)
 - コミュニケーション(ソーシャルスキルなど)
- ❖話がしやすい、居心地が良い場を作るスキルを学ぶ
 - ファシリテーション(日本ファシリテーション協会)
 - 住環境を学ぶ

地域の健康づくり支援(介護予防)

知識や情報 & 体験機会



© 2022 c-labo, Inc.

地域の健康づくり支援(介護予防)

全体 & 個別 & とことん!



© 2022 c-labo, Inc.

地域の健康づくり支援(ポピュレーションアプローチ)



高齢者施設、公共施設
店舗、企業などに配布

© 2022 c-labo, Inc.

地域の健康づくり支援(子育て支援)



子どもの足のトラブルの原因

①遊ぶ環境の変化

足のアーチはハイハイ時期～8歳ごろまでに作られる。
この時期に足の骨をしっかり使っているとしっかりしたアーチが作られる。



子どもの足の発達

子どもの足は、大人の足を小さくしたものではない



© 2022 c-labo, inc.

企業の健康づくり支援

オンラインでもリアルでもすべての年齢層に



仕事環境・勤務チェック

足の特性に矛盾しない動線を！



© 2022 c-labo, inc.

Ⅱ. 健足サロンの紹介

健足サロンの目的

【目的】

健足寿命(健康な足が維持される期間)の延伸、足づくりを通しての交流・社会参加の場づくりを目的とし、その第1歩として参加者のアウトカムを以下のように設定しています。

- 足の状態や靴選び、姿勢、歩行について**関心を持ち**、自分の健康な足づくりのために**すぐに使えるコツ**を知る。
- 足に影響を及ぼす習慣や環境について知り、**健足習慣**、健康行動に結びつけることができる。

健足サロンの内容

【内容】

知識や情報の提供、体験や実技を組み合わせた内容です。連続開催でも1回完結型のため、単発の受講も可能です。

★知識や情報(=誰かに伝えたいくなる“へえ〜”の体験)

自分で出来る足のトラブルの対処方法、足の健康につながる靴選び、足に影響を与える生活習慣や家の中の環境など、どなたでもすぐに役に立つ知識や情報をお伝えしています。

★体験や実技(=試したくなる“なるほど”の体験)

足を使ったゲーム、姿勢・歩行を整える体操など、ご自分の身体で体験していただく内容です。

令和4年度の例①

対象：老人クラブ所属の男女80名
時間：15:30～17:00 90分
テーマ：『人生100年時代の足づくり

～靴選びから見直そう』

- 内容：①講話：主な足のトラブルの原因
②実技：足のチェック
③講話：靴選びのコツ
④実技：足計測
⑤実技：健足体操

令和4年度の例①



令和4年度の例①



令和4年度の例②

日程：5月～11月まで全10回×2セット
 時間：午前10時～11時半
 対象：おおむね65歳以上の男女(平均82歳)25名
 タイムスケジュール
 9:30 開室、検温、体調確認、血圧測定
 10:00 開始、挨拶、本日の説明
 10:10 準備体操
 10:25 講話
 10:40 健足体操 (各回のテーマに合わせて)
 10:50 休憩
 11:00 健足ゲーム
 11:15 クールダウン
 11:20 終了(個人相談はここから)
 11:30 退室

令和4年度の例②

★全10回のテーマ例

- ・足のトラブルチェック
- ・その靴で大丈夫？～足に合った靴選びのコツ
- ・1日5分の足のケア
- ・足づくりから腰痛予防
- ・足にやさしい歩き方 ……など

『足のトラブルの原因と対処』
 『靴選びのコツ』 が主軸

令和4年度の例②



令和4年度の例②



足が不健康だと・・・

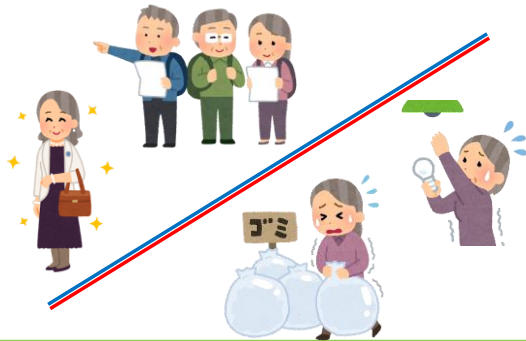
なぜ“足”なのか

- ★長く歩けない
- ★疲れやすい
- ★転びやすい
- ★出かけるのが面倒



↓
動くのも面倒になっちゃう・・・

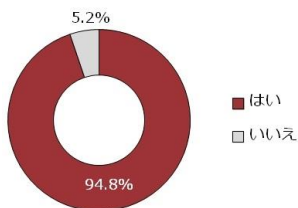
足の健康は暮らしに大きく影響します



・・・にもかかわらず

足のトラブルを抱えている人は多い

40代以上に
足にトラブルがあるか聞いたところ、
なんと、**9割以上**で“はい”との回答が！



※Fitfitの調査による

足のトラブルを抱えている人は多い

足の問題は足そのものに原因があるわけではない



足の健やかチェック

足のトラブルの原因について講話を聴きながら自分の足をチェックしていきます

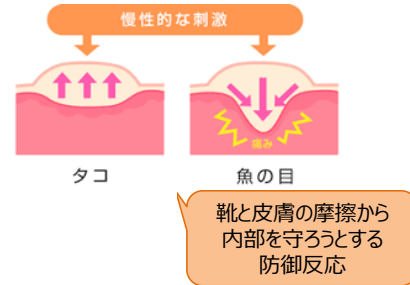
◆皮膚・形など

- ①タコ・ウオノメ
- ②外反母趾
- ③扁平足と開帳足
- ④足指の変形
- ⑤浮き指

◆動き

- ①足指じゃんけん
- ②タンDEM
- ③しゃがみ位
- ④つま先立ち
- ⑤かかと立ち

①タコ、ウオノメ



②外反母趾

足の甲の骨と親指の骨の角度で重症度が決まる



③扁平足と開帳足

体重をかけたときに・・・

- ◆土踏まずが地面についている(=縦のアーチがつぶれている)
=扁平足
- ◆つま先全体が異常に広がる(=横のアーチがつぶれている)
=開帳足

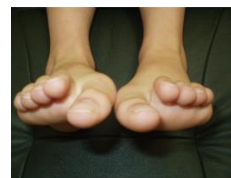


④足指の変形

特に薬指、小指が伸びづらくなる



⑤浮き指



11歳 小学生女子

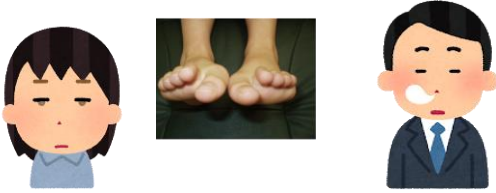


14歳 中学生女子

※子供にも増えている

⑤浮き指

覚醒や集中力と密接な関連性があると発表されています



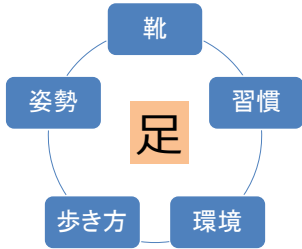
健足サロンでの足のチェック

主な足のトラブルを知ったうえで自分で自分の足のチェックをする時間を取ります。

ここで紹介したトラブル以外にも足の冷え、むくみ、足がつる、頻繁な靴擦れ、巻き爪、内反足・外反足、つまずきやすい、しびれなど、多くの足のトラブルについて、症状や原因を説明しながら、チェックを行い、自分でできるケアや予防を学びます。

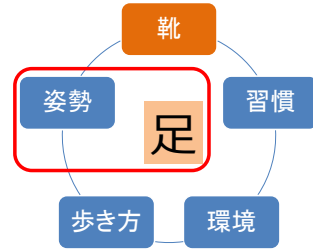
足に影響を与えるもの

★足だけ見ても足は良くならない
→足の筋トレやウォーキングのみでは予防できない

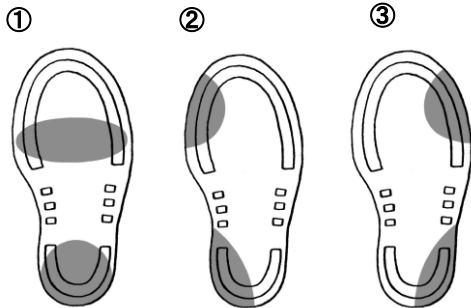


足に影響を与えるもの

★足だけ見ても足は良くならない
→足の筋トレやウォーキングのみでは予防できない



浮き指かどうかは靴の減り方でわかる

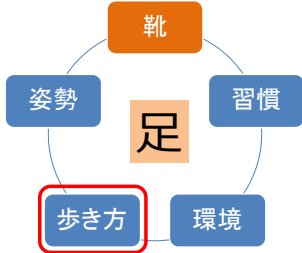


足指を使っているとこんな減り方



足に影響を与えるもの

- ★足だけ見ても足は良くならない
- 足の筋トレやウォーキングのみでは予防できない



足のトラブルや転倒リスクを上げない歩き方

身長を2cm高くして
歩くイメージを持つ



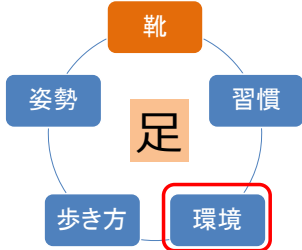
腕は振るのではなく
“肘を後ろに引く”

いつもより2cm遠くに
足を出す

かかと接地に
こだわり過ぎない

足に影響を与えるもの

- ★足だけ見ても足は良くならない
- 足の筋トレやウォーキングのみでは予防できない



床・マットなど

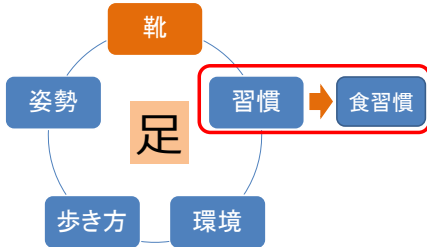
キッチンマットや
洗面所のスリッパに
つまづく人多いです...



※床の模様で歩きやすくなる
場合もあります

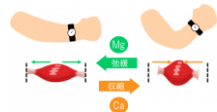
足に影響を与えるもの

- ★足だけ見ても足は良くならない
- 足の筋トレやウォーキングのみでは予防できない



食習慣で足づくり

ダイエットや筋トレで重要なのは
たんぱく質のイメージですが、
筋肉の収縮に重要なのは
カルシウム・マグネシウムです。



そして、塩分の取り過ぎは
足のむくみ
↓
足のトラブルに
つながります



Ⅲ. 介護予防教室の作り方

健足アンケート結果

- ❖満足度
参加者の9割が『大変良かった』と評価
- ❖関心の変化
参加者の8割で足や靴への関心があがった
- ❖行動変容(自由記述紹介)
 - ・靴購入時に選ぶ基準が変わった
 - ・健足習慣を取り入れた
 - ・姿勢や歩き方が変わって歩く距離が伸びた

この成果には理由があります

© 2022 c-labo, Inc.

プログラムづくりの考え方

- ❖グランドデザイン
場の目的や開催そのものの意義、アウトカムを決定
→対象者はどんな人？どんな課題を持っている？
終了後はどうなっていてほしい？
- ❖プログラムデザイン
グランドデザインに沿った内容とその順番・進め方を決定
講話・実技・休憩などのタイミングも含まれる。

© 2022 c-labo, Inc.

成果を出せるプログラムのために

- ❖場を創る技術
空間の使い方、机や椅子の配置、スタッフの立ち位置
などのハード面と、講話と実技のバランスやタイミングなどソフト面の全てが“場を創る技術”として大切です。
- ❖場を見る技術
参加者の関心の変化や自分事化の状態をとらえ、
場合によってはその場でプログラムを変更しながら進めます。
- ❖関係性を作る技術
問いの立て方、問いかけるタイミング、全体と個の使い分け

© 2022 c-labo, Inc.

成果を出せるプログラムのために



© 2022 c-labo, Inc.

成果を出せるプログラムのために



© 2022 c-labo, Inc.

成果を出せるプログラムのために



© 2022 c-labo, Inc.

成果を出せるプログラムのために



© 2022 c-labo, Inc.

成果を出せるプログラムのために



© 2022 c-labo, Inc.

最後に

より効果の上がる事業実施のために

健足サロンから言えること

1. 効果が上がる**内容**
足指やふくらはぎの動きを活発化
→結果として全身運動や歩行促進の効果をあげる
2. 効果が上がる**対象**
データを活用して対象者を抽出・効果検証へ
→提供する内容・対象・効果検証の仕組み

© 2022 c-labo, Inc.

お気軽にお問い合わせください

健足サロンの内容、プログラム作成の手順、効果検証など
お手伝いできることはたくさんあります。

お気軽にお問い合わせください。

株式会社シーラボ 杉田恵子



© 2022 c-labo, Inc.