

# あしゆび健康セミナー

---

令和6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か月間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



## ▽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

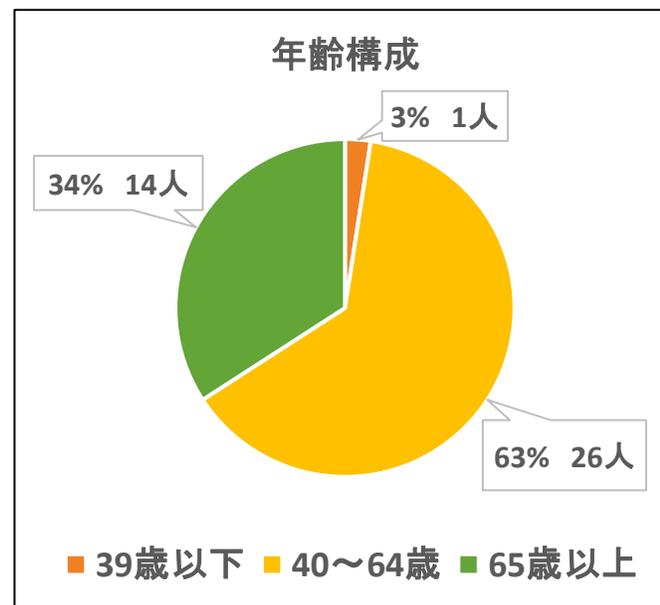
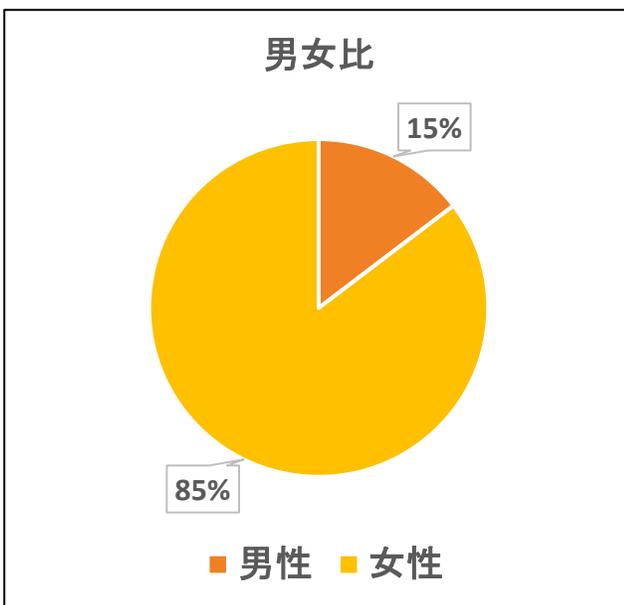
# 参加状況

参加者数: 41名 (男性6名・女性35名) ⇒ 最終評価測定終了者39名

= 実施日程 =

前期コース: 7月7日 (講義・実技・測定)  
8月4日 (再測定・評価)

後期コース: 12月22日 (講義・実技・測定)  
1月19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。

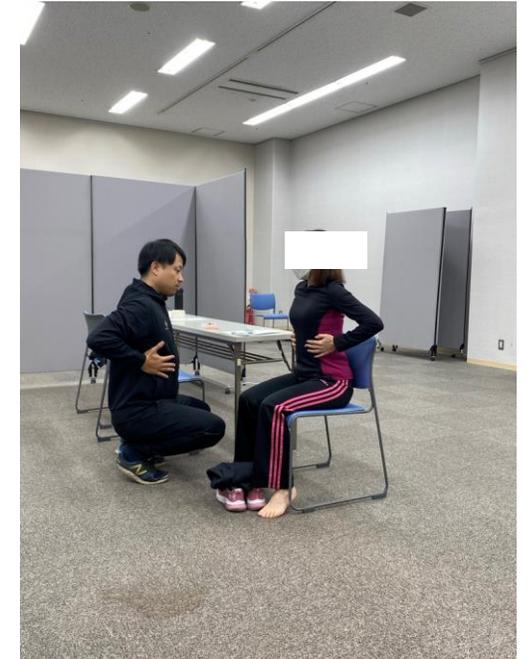
## ・足裏の計測



## ・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やフットプラスを用いて、横隔膜を意識した呼吸法の確認や、あしゆびトレーニングを学ぶ。



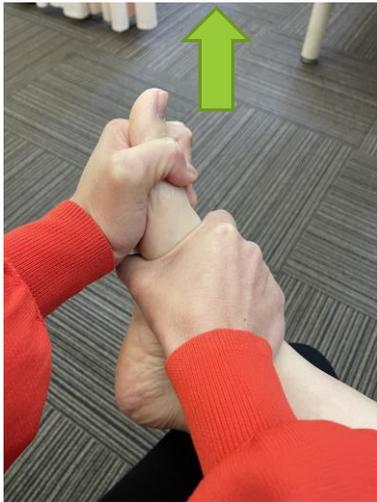
# セミナー内容(集団プログラム)

---

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



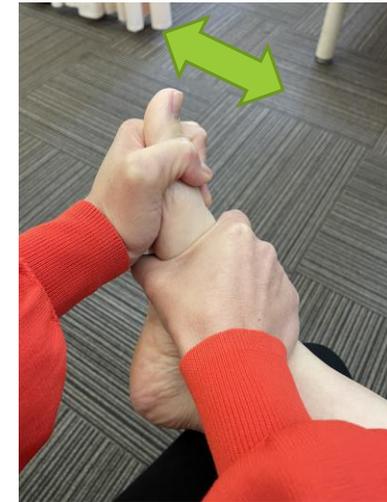
②指を曲げる



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39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0.6度 ⇒ 0.7度 変化なし  
※誤差の範囲

### ②正面の首の傾き

平均値1.9度 ⇒ 1.9度 変化なし

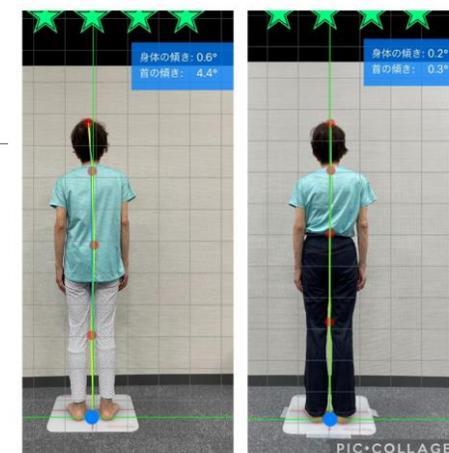
### ①側面の体の傾き

平均値1.5度 ⇒ 0.9度 0.6度改善

### ②側面の首の傾き

平均値11.0度 ⇒ 5.6度 5.4度改善

\* 姿勢評価について、34名に改善が見られ、4名が悪化、1名が変化なし。



ビフォー アフター

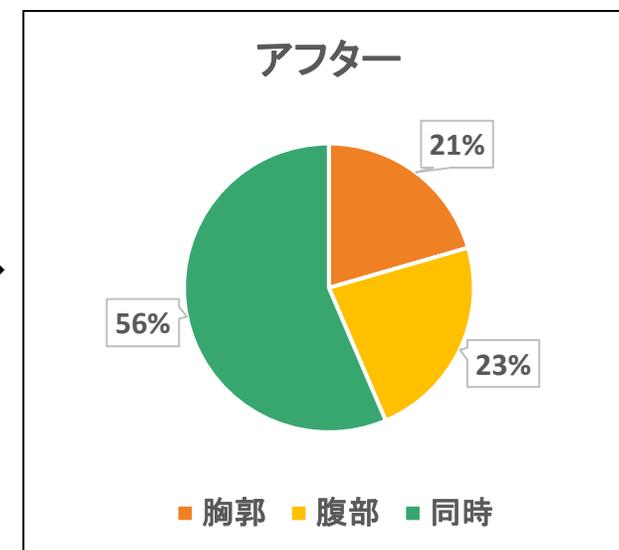
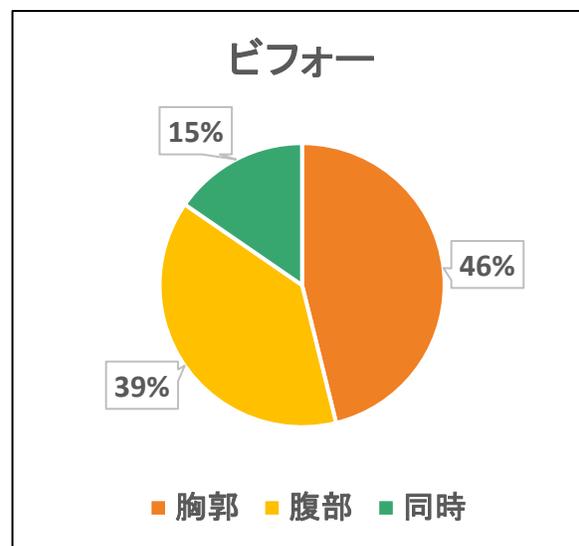
# 測定結果・前後比較

## 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54%であったが、再測定時には79%が正しく連動できていた。

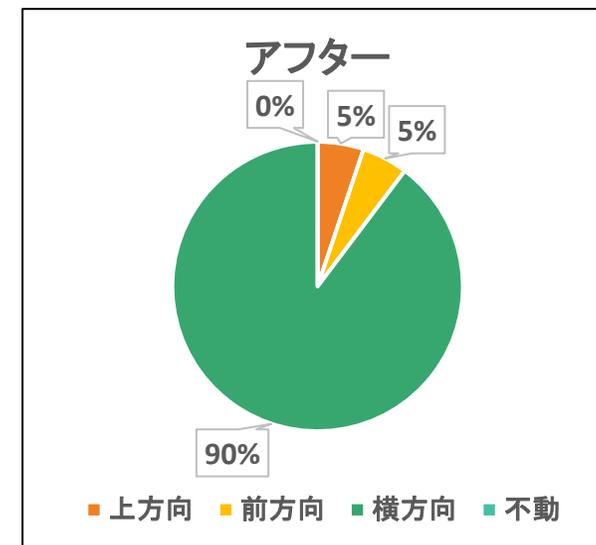
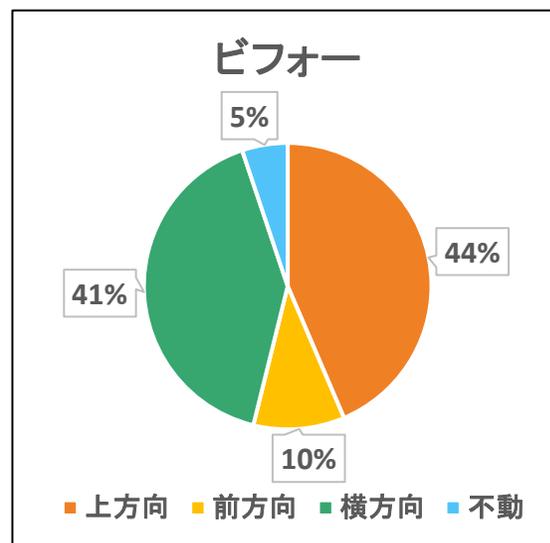
# 測定結果・前後比較

## 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41%であったが、再測定時には90%が正しく可動していた。

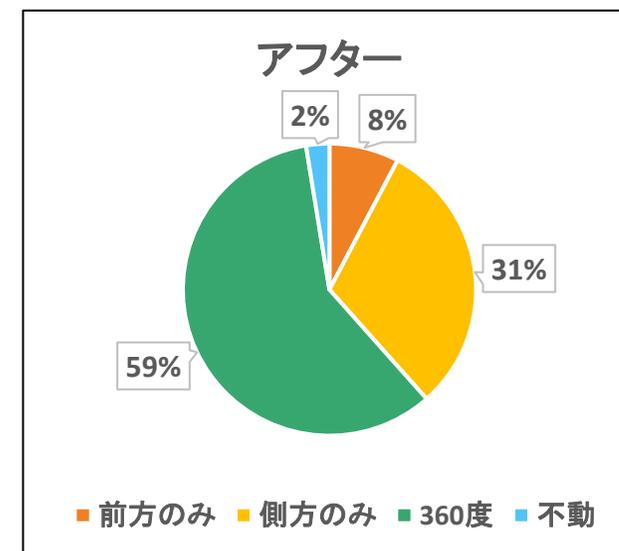
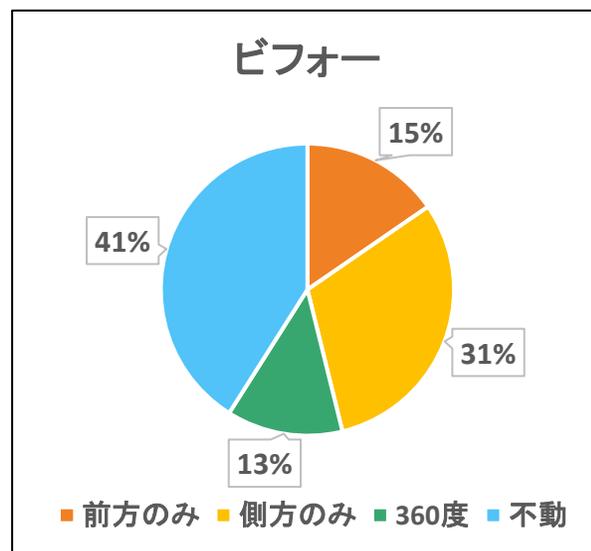
# 測定結果・前後比較

## 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13%であったが、再測定時には59%が360度広がった。

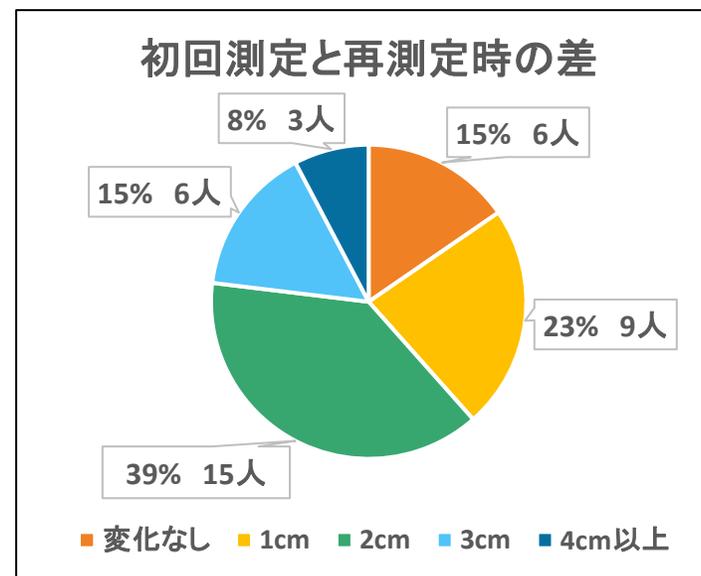
# 測定結果・前後比較

## 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アンダーバストの可動性を評価した。

### ④アンダーバストの可動性

安静時と吸気時のアンダーバストの差を評価。  
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15%で、85%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39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15点

33名(85%)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7点 ⇒ 再測定時8点

24名(62%)の足趾間に改善がみられた。



ビフォー

アフター

指の接地がはっきりした

# 測定結果考察

---

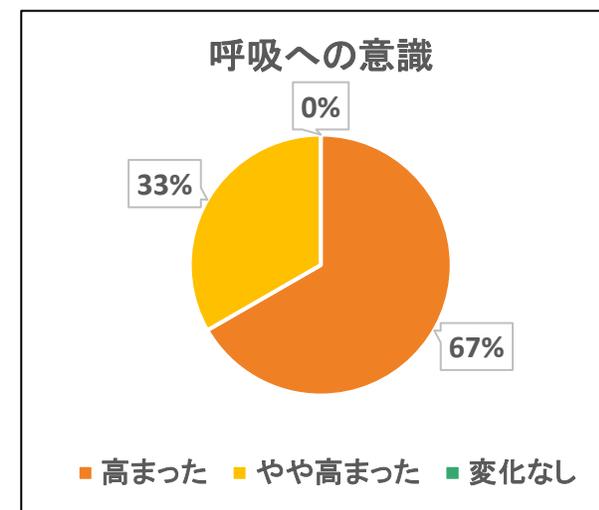
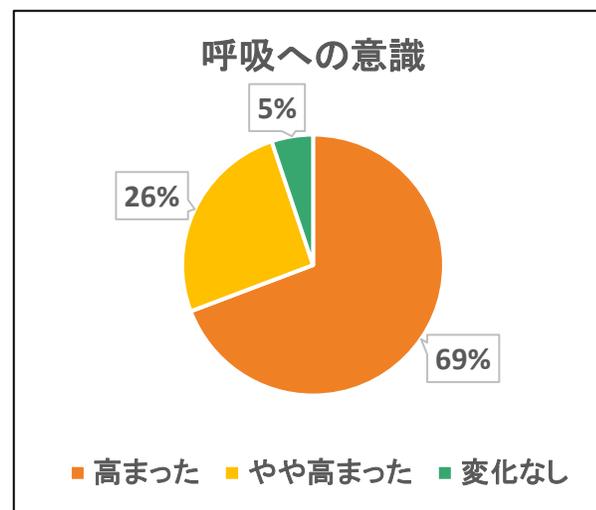
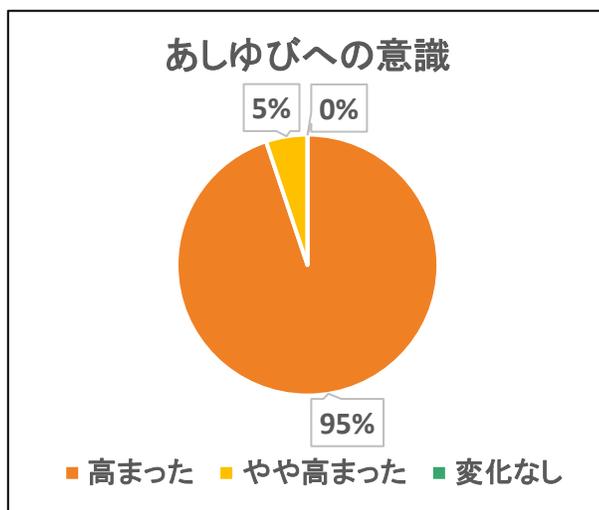
姿勢評価、呼吸評価、足型評価について、全ての評価で改善が見られた。特に呼吸評価については、胸郭や腹部の動きが顕著に改善した。

自宅でのトレーニング実施状況について、週4回以上習慣的に取り組めた人は、あしゆびトレーニングで90%（うち毎日取り組んだ人64%）、呼吸エクササイズで51%（うち毎日取り組んだ人28%）であった。

実施期間中のフォローについて、LINE登録者（参加者のうち28名）に対し週1回程度の進捗確認や励まし、不安点の確認などを実施したことで、取組み継続へのモチベーションが維持され、自宅トレーニングに習慣的に取り組めたことで、測定値の改善につながったと考えられる。

# アンケート結果

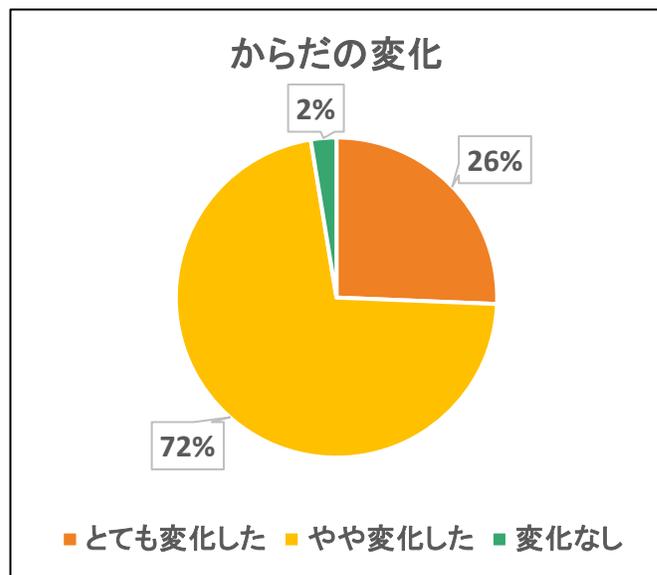
## 1. 意識の高まり



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



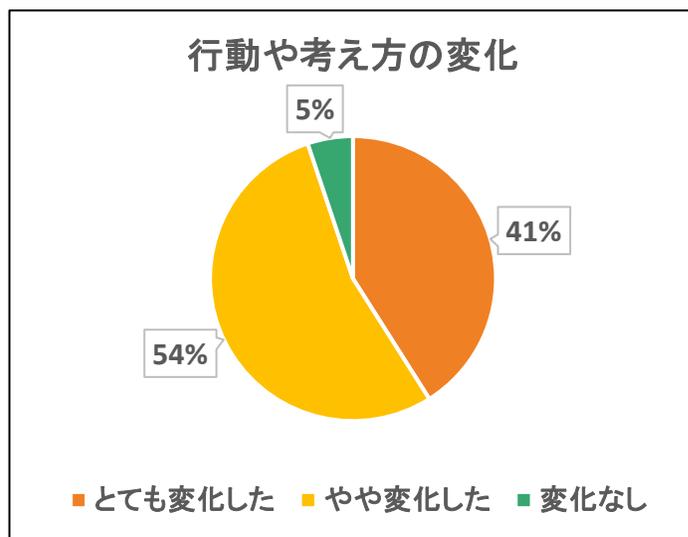
Q. 特にどのような変化がありましたか。

- ・歩くときに足指を使うように意識しだした
- ・姿勢が良くなった
- ・トレーニングを始めて足指が広がり痛みが取れた
- ・腰痛が改善した
- ・ストレッチで血行が良くなったように感じる
- ・重心を意識して歩くようになった
- ・正しい姿勢を意識するようになった

98%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。

- ・足と姿勢が関係するとは思わなかった
- ・呼吸が楽になり、疲れにくく、前向きになった
- ・元気に日々過ごせるよう、継続して取り組みたい
- ・歩き方が改善できるようなセミナーにも参加したい
- ・あしゆび体操が習慣化した

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か月おこなうことで、**・姿勢の改善** **・浮指の改善** **・呼吸が深くなる、楽になる** **・肩こりや便秘の改善** **・側部、腰部の痛み軽減** **・転倒予防** などの効果が期待できることが分かった。

## = 専門的知見 =

今回の参加者に深刻な足の状態の方は少なく、ビフォーアフターに大きな変化はないものの全体的に改善傾向にありました。多くの方が間違った足趾の使い方、呼吸法を行っていたことに気づき、正しい方法を知り実践することができました。

現代病である「浮指」をはじめ「足趾間のつまり」などは、不良姿勢や動作不良につながります。正しいエクササイズやトレーニングに取り組むことで改善が見られ、足とからだ全体の健康とのつながりを理解いただけたと考えます。