

# 出版記念講演

# 100歳までスタスタ歩ける あしのつくり方



一般社団法人足の番人

菊池 守



6つくり方 100歳までス

100歳までスタスタ歩ける足のつくり方 100歳まで



菊池守  
日本初の足の総合病院  
下北沢病院 院長

歩ける  
足のつくり方

80代でも  
2週間で  
足の状態が  
改善!

ひざ痛  
筋力低下  
足の関節痛  
むくみ  
外反母趾  
巻き爪  
冷え

ステ  
ステ

100歳まで

足は  
若返ります  
のばす縮める  
それだけで  
アスコム

足の専門医が教える

# 人生100年時代



W文賞!  
14万部突破!! 準大賞

ビジネス書グランプリ2017  
総合グランプリ  
ビジネス書大賞2017

東洋経済新報社

# 足は健康の基盤 健康のために歩くこと



健康のために運動が大切  
しかし運動の基本となる歩行を行うためには  
それを支える「足」の健康が必須

足のトラブルはこれまで軽視されてきたが、  
実際には多くの方が足のトラブルに苦しんでいる

# 「中之条研究」でわかった 1日の歩数と予防できる疾患

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000 歩	0 分	寝たきり
4000 歩	10 分	うつ病
9000 歩	25 分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000 歩	30 分	メタボリックシンドローム（75 歳未満）
12000 歩	40 分	肥満

健康維持・増進、健康寿命の延伸には  
1年間の1日平均歩数が8000歩以上で、  
そのうち、中強度活動時間が20分以上

12000 歩（うち中強度の活動が 40 分）以上の運動は、健康を害することも…

↑ 症状が重い・深刻

↓ 症状が軽い・深刻  
ではない

# 足は健康の基盤 健康のために歩くこと



健康のために運動が大切  
しかし運動の基本となる歩行を行うためには  
それを支える「足」の健康が必須

足のトラブルはこれまで軽視されてきたが、  
実際には多くの方が足のトラブルに苦しんでいる

足は身体の他の部位より  
負担がかかっています。



# 有病率30%以上の足のトラブル

男性

皮膚の乾燥

(32.2%)

足の冷え

(32.0%)

肥厚爪

(31.0%)



女性

皮膚の乾燥

(39.2%)

足の浮腫み

(38.2%)

巻き爪・陷入爪

(38.0%)

肥厚爪

(36.8%)

足の冷え

(36.8%)



# 有病率15%～30%の足のトラブル

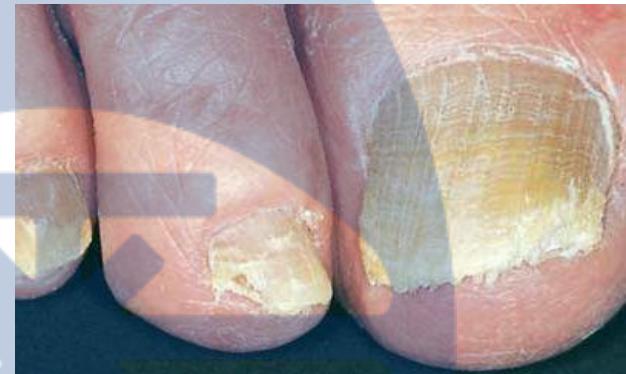
胼胝・鶏眼



足趾の変形



爪の白濁

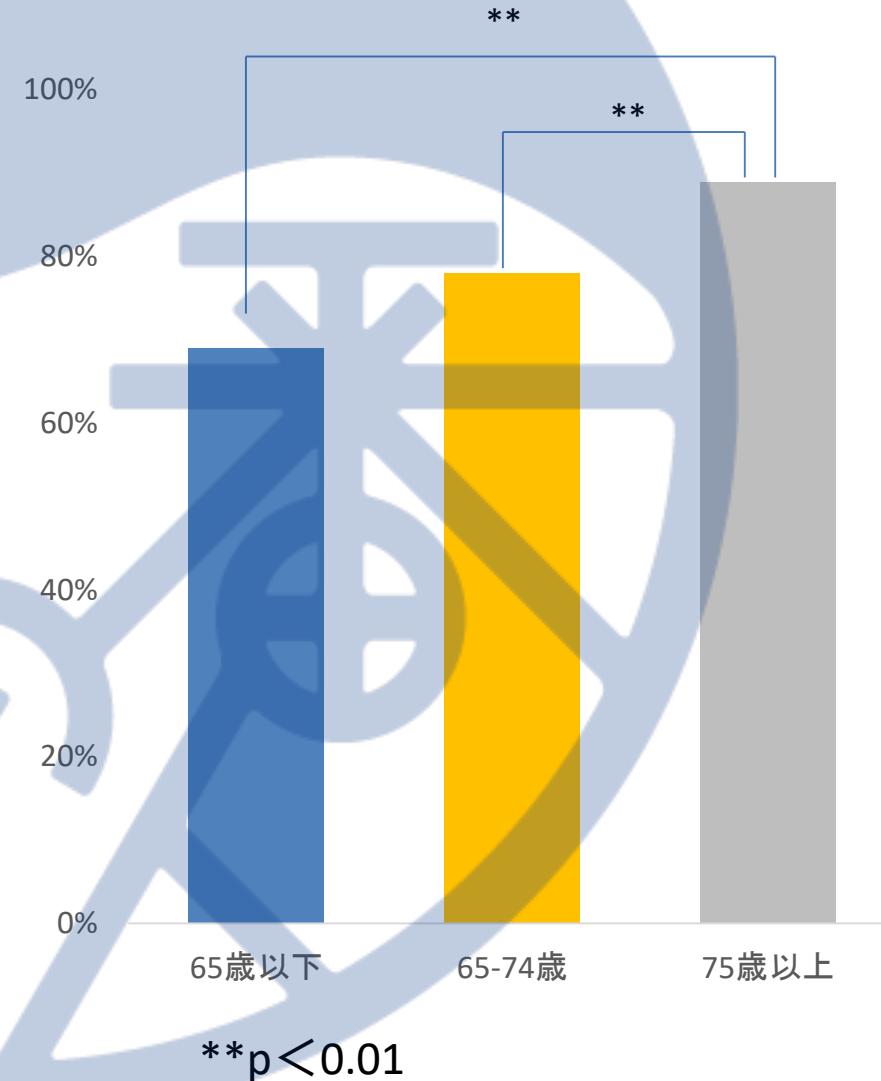


足のしびれ



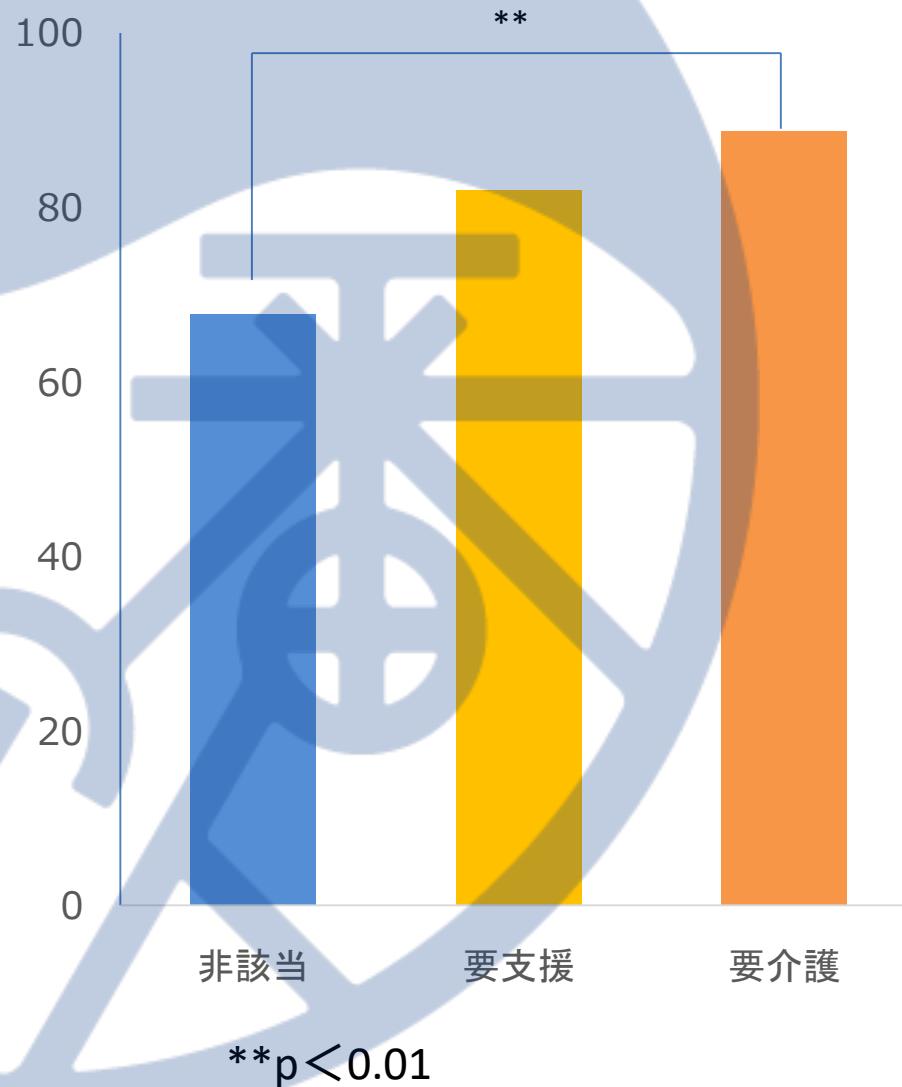
# 年齢別 足トラブルの有病率

	全体 (%)	男性 (%)	女性 (%)
-64歳	69%	56	80
65-74歳	78%	67	87
75歳以上	89%	86	91



# 介護度別 足トラブルの有病率

	全体 (%)	男性 (%)	女性 (%)
非該当	68%	55	75
要支援	83%	78	85
要介護	89%	83	92



足も「老化」する  
足の「耐用年数」は50年



足から始まる身体の衰え（フレイル）  
=「フットフレイル」

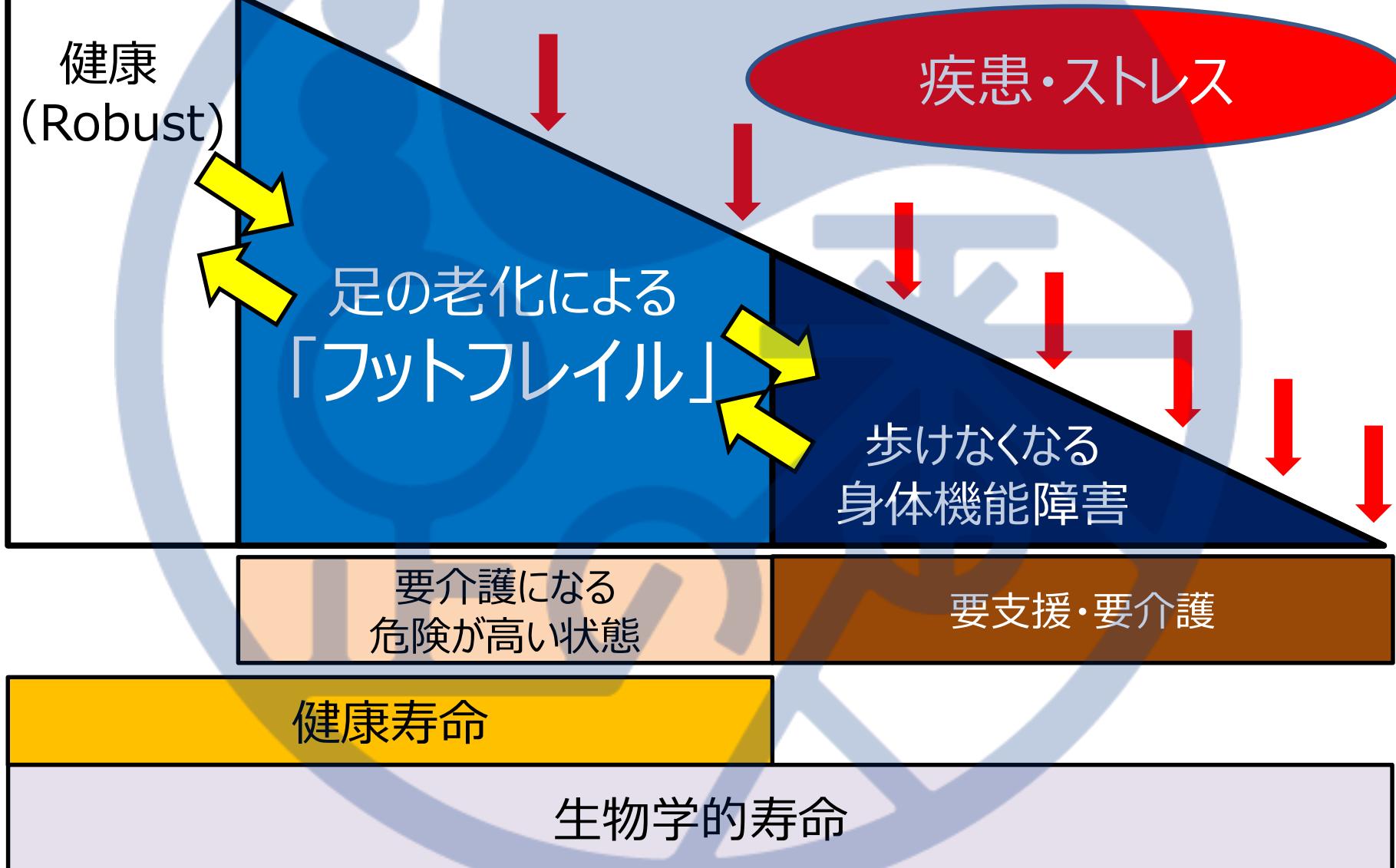
# 「フットフレイル」とは？

足部の機能の低下やむくみなどを含む身体の衰え（フレイル）の一つ。

健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つである。

早めに気づき適切な対応をすることにより健康に近づく。

# 健康寿命と「フットフレイル」



# 7つの足の老化

## 「フットが弱く変化：ふっとがよわくへんか」



フ : 浮腫  
ツ : 爪トラブル  
ト : 動脈硬化  
が : がちがちの足底  
弱く : 筋力低下  
へん : 扁平足  
か : 関節が硬い



足の老化

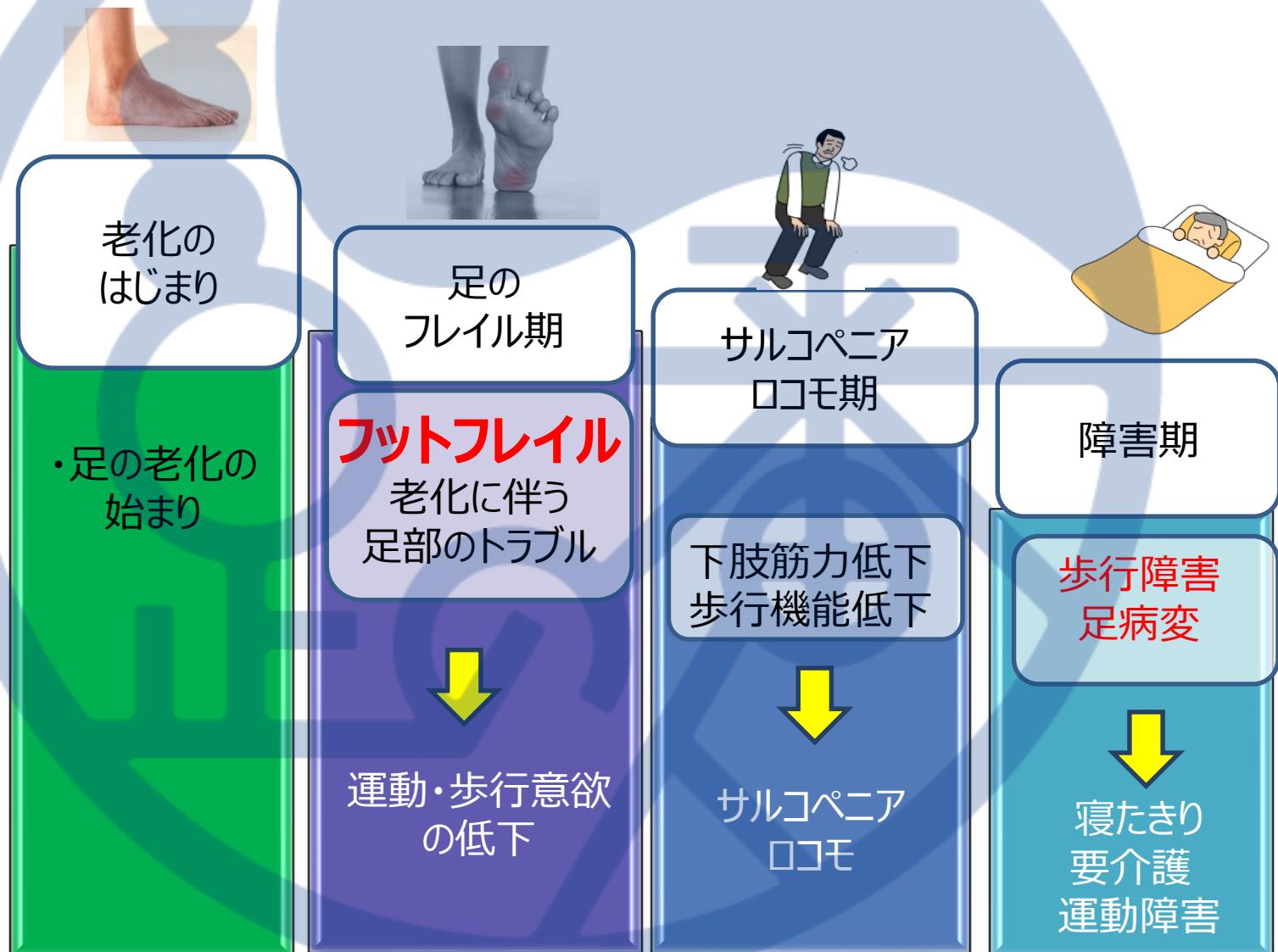


老化防止のために  
急に運動



足の障害

# 健康寿命は足から ～フットケアで「フットフレイル」を食い止めよう～



# 足も「老化」する

あなたの足「耐用年数」を超えてませんか？





2 内側にぐるぐると 10 回ほど回転させます。



1 ゆっくりと足の指の間に手の指を入れ、握手をするように握ります。もし指先が硬くて痛みがあれば、足の先端を包み込むように握るのでもOK。

3 今度は外側に向け、10 回ほどぐるぐると回転。左の足も同じ要領で行ないます。

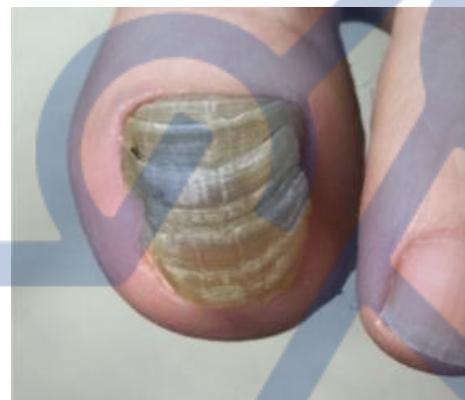
# 7つの足の老化



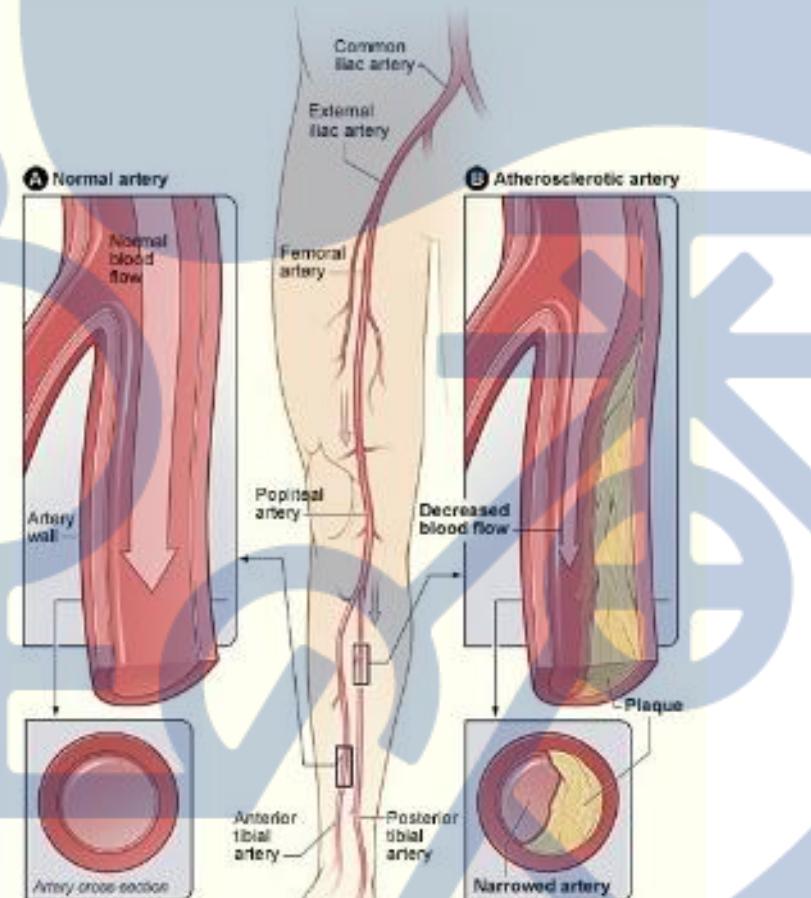
# ①皮膚と脂肪の変化



## ②爪の変形



# ③足の動脈硬化



# 足の血管も動脈硬化で 「足梗塞」に

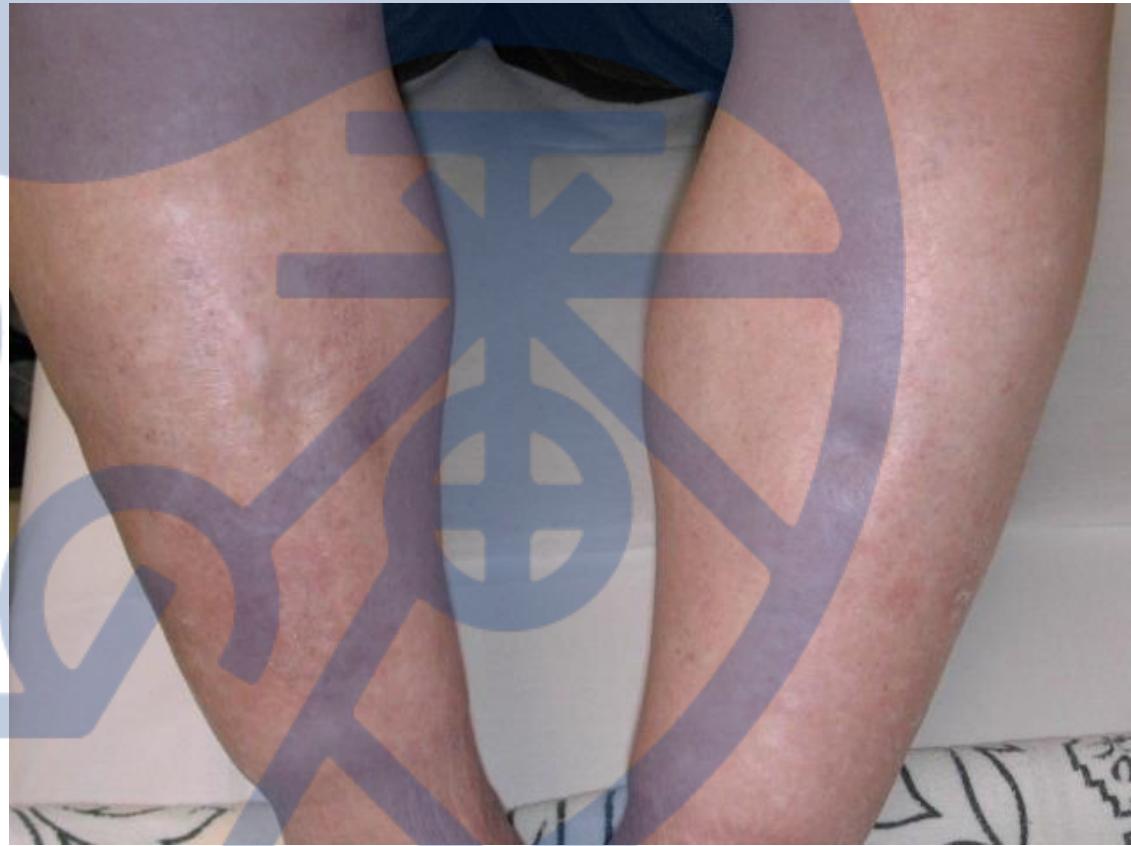


# セルフチェック：動脈の触診



膝窩動脈と大腿動脈も！

# ④足のむくみ



②足指のストレッチ



3 今度は足の裏側方向へ曲げます。指先ではなく指の付け根(MTP関節)から曲げるのがコツ。



4 同様に、他の指も順番にストレッチしてください。左足も同じように行います。



指先だけをつまむと、足の先端しか曲がりません。



1 写真のように右手で親指の付け根を押さえ、左手で親指の付け根(MTP関節)部分をつまむように握ります。



2 1の状態から足の親指部分を数秒反らせます。力を入れすぎないように注意。



# 1分間の準備運動

体が硬かったり、普段運動不足だと自覚のある方は、ストレッチを効果的に行なうために、まずは足をしっかりほぐしておきましょう。体力に自信のある方は、スタスマ体操から始めて構いません。

## 準備運動・スタートポジション

椅子に腰かけて、足を組みましょう。あまり深く座らず、足を組みやすい位置に座ります。

①足首ぐるぐる運動



2 内側にぐるぐると10回ほど回転させます。



3 今度は外側に向け、10回ほどぐるぐると回転。左の足も同じ要領で行ないます。



1 ゆっくりと足の指の間に手の指を入れ、握手をするように握ります。もし指先が硬くて痛みがあれば、足の先端を包み込むように握るのでOK。

# ⑤足の筋力の低下

高齢者では屈筋腱のボリュームも筋力も低下する。

Mickle KJ et al, J Orthop Sports Phys Ther. 2016 Dec;46(12):1065-1070

母趾の屈曲が32%弱くなる  
2-5趾の屈曲が27%弱くなる



Menz HB et al, Foot Ankle Int. 2006 Dec;27(12):1103-8.

チェック  
ポイント  
2

親指をおろすときは、かかとが浮きそうになるのをぐっと堪え、アーチに力を込めます。

うきこできない人のために  
もう少し  
やさしい体操が  
**P78～79**  
にあります。

3の状態から親指だけをおろします。  
他の指はピンと反らし、アーチを引き上げたままにしておくのがポイント。

3

次に、残りの4本の指をおろします。  
アーチの力を抜かないのがポイント!

4

指の付け根を曲げる

最後に、床をつかむようにアーチに力を入れ、すべての指の付け根(MP関節)を曲げ、ぎゅっと爪先を持ち上げます。  
右足・左足を各5回行います。

5回(20秒)×左足 5回(20秒)×右足

3セット2分!

チェック  
ポイント  
1

足の指を反らすときは、指の間はできるだけ広げます。

アーチ

1

浅めに椅子に座ります。足は肩幅ぐらいに開き、すべての足の指を床におろします。

2

アーチを上げる

こんなことも改善!

血流  
冷え  
むくみ  
爪タコ  
アーチ

# ⑥ 関節可動域の低下

足関節 (12-30% ↓)

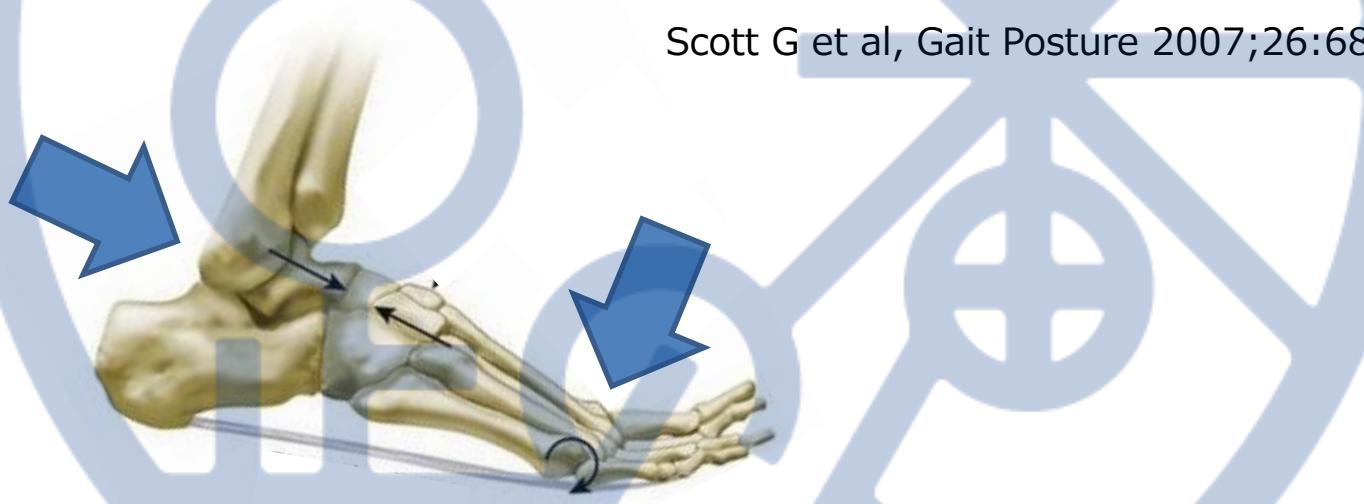
James B et al, Am J Phys Med Rehabil 1989;68:162-167

Nigg BM et al, Foot Ankle 1992;13:336-343.

Nitz JC et al, NZ J Physiother 2004;32:121-125.

母趾中足趾節関節(32% ↓)

Scott G et al, Gait Posture 2007;26:68-75.

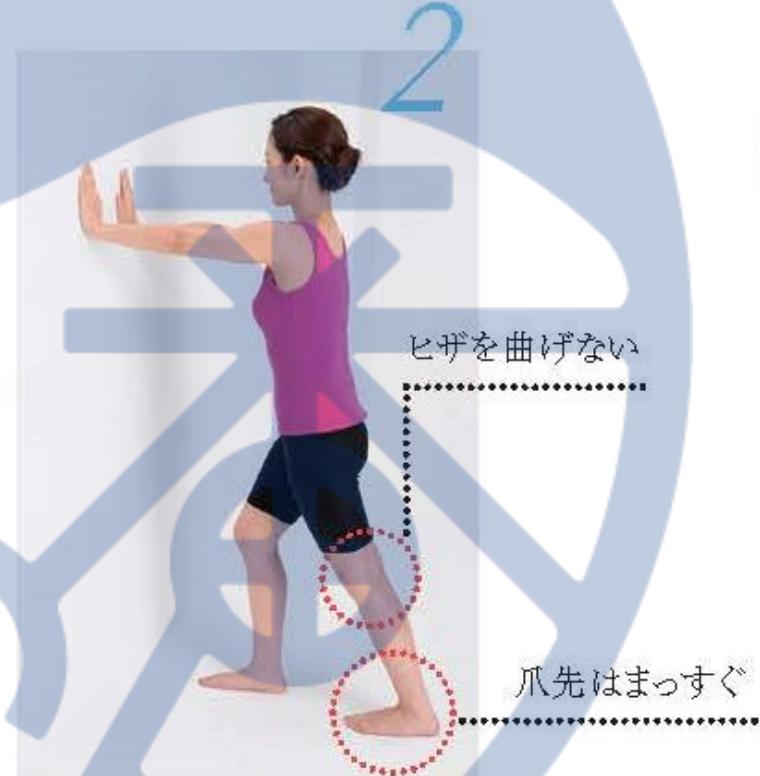


⇒ 様々な部分へのメカニカルストレスの↑  
転倒リスク↑

# 足首の柔らかさを取り戻す 「壁ドンふくらはぎのばし」



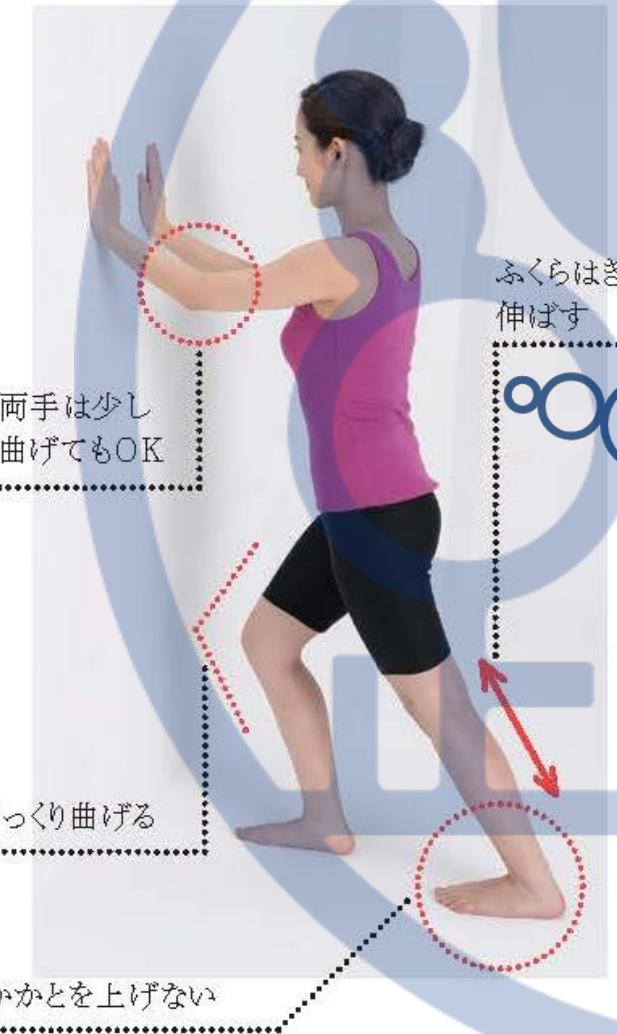
壁に向かって両手をつきます。（椅子の背もたれを使っててもOK）両手のひじがちょうどのびる程度の距離を保って。



左足を一步下げます。爪先はまっすぐ前に向け、ヒザを曲げず、かかとを浮かさないのがポイント。

3

少しずつ壁に体重をかけ、右足のヒザをゆっくり曲げます。左右のつま先はまっすぐに。片方の足も同じように行います。

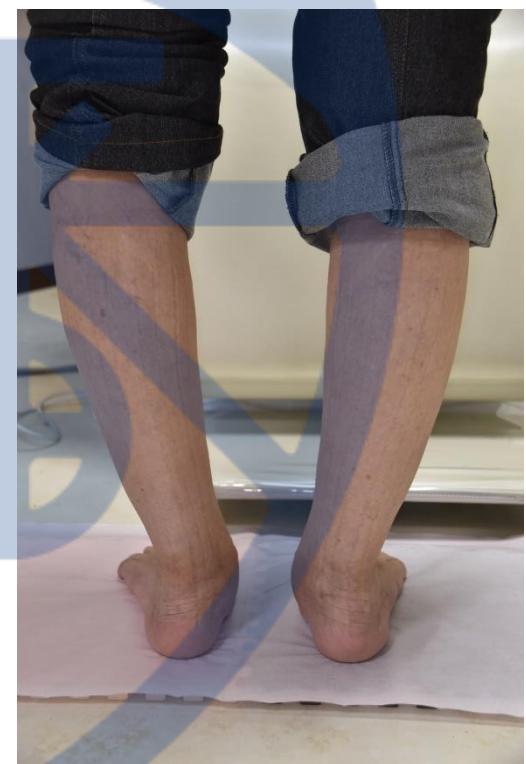


## ストレッチは柔軟性改善のための運動

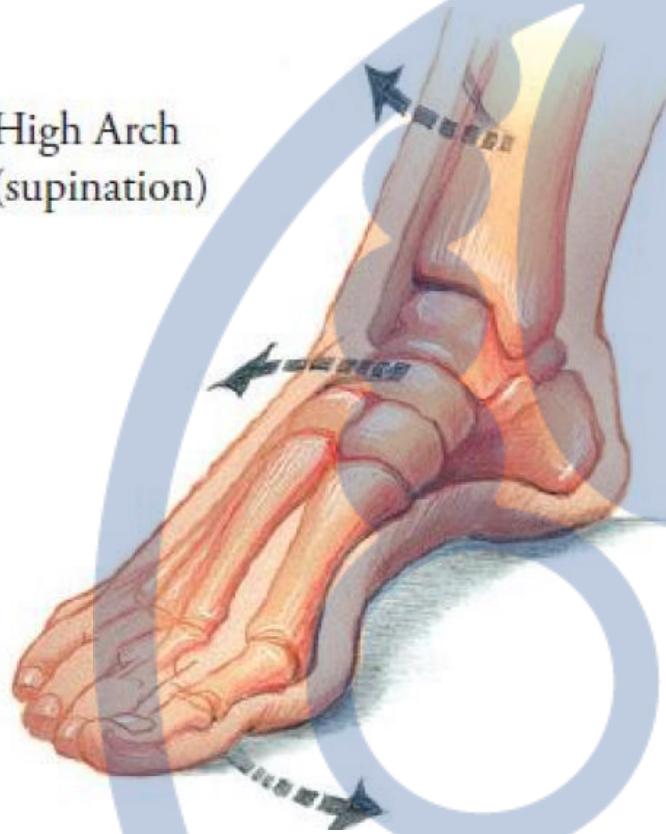
力は入れない  
息をこらえない  
反動を使わない

# ⑦アーチの低下

足の筋肉（後脛骨筋、長腓骨筋）の  
加齢変化によって扁平足が増加



High Arch  
(supination)



Low Arch  
(pronation)



甲高の足  
アーチが高い  
回外足

扁平足  
アーチが低い  
回内足

足ふまずのかたちが改善する

## 足首サッサ

足裏のアーチを整えるためには、ヒザの裏側からかかとへ向かってのびる後脛骨筋をはじめ、複数の筋肉に働きかける必要があります。そこで、この体操で、足裏のアーチを形成する筋肉にアプローチ。足の裏で、足裏掃除をするイメージで、トライしてください。

関節可動域  
タコ  
アーチ  
冷え  
むくみ



1

スチー

椅子に浅めに腰をおろして、リラックスした状態を保ちます。足は肩幅程度に軽く開きます。

2



爪先をやや外側に

足の裏は完全に床につけた状態に。足首はなるべくまっすぐに。少し爪先を外側に向けます。

床から離れないように!

チェック  
ポイント

ヒザを固定したまま、小指側を床から離さずに行なうことが大切。アーチに力を入れて行いましょう。

アーチにしっかり力を入れる

4

親指側を浮かせる

3

そのまま小指でサッサと床を掃くように、内側へこります。ふくらはぎの内側の筋肉をしっかり使う感覚で。左足も同じように行います。

かかとと小指を床につけたまま、足首を少し倒すようにして親指側を浮かします。

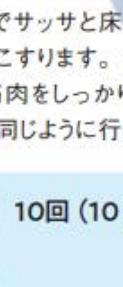
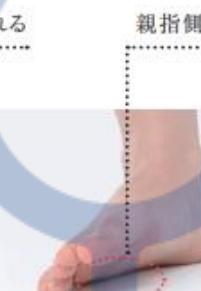
10回(10秒)×左足 10回(10秒)×右足

3セット1分!

うき  
できない人のために  
もう少し  
やさしいストレッチが  
P76~77  
にあります。



もう少し  
やさしいストレッチが  
P76~77  
にあります。



# インソールでアーチを補正する

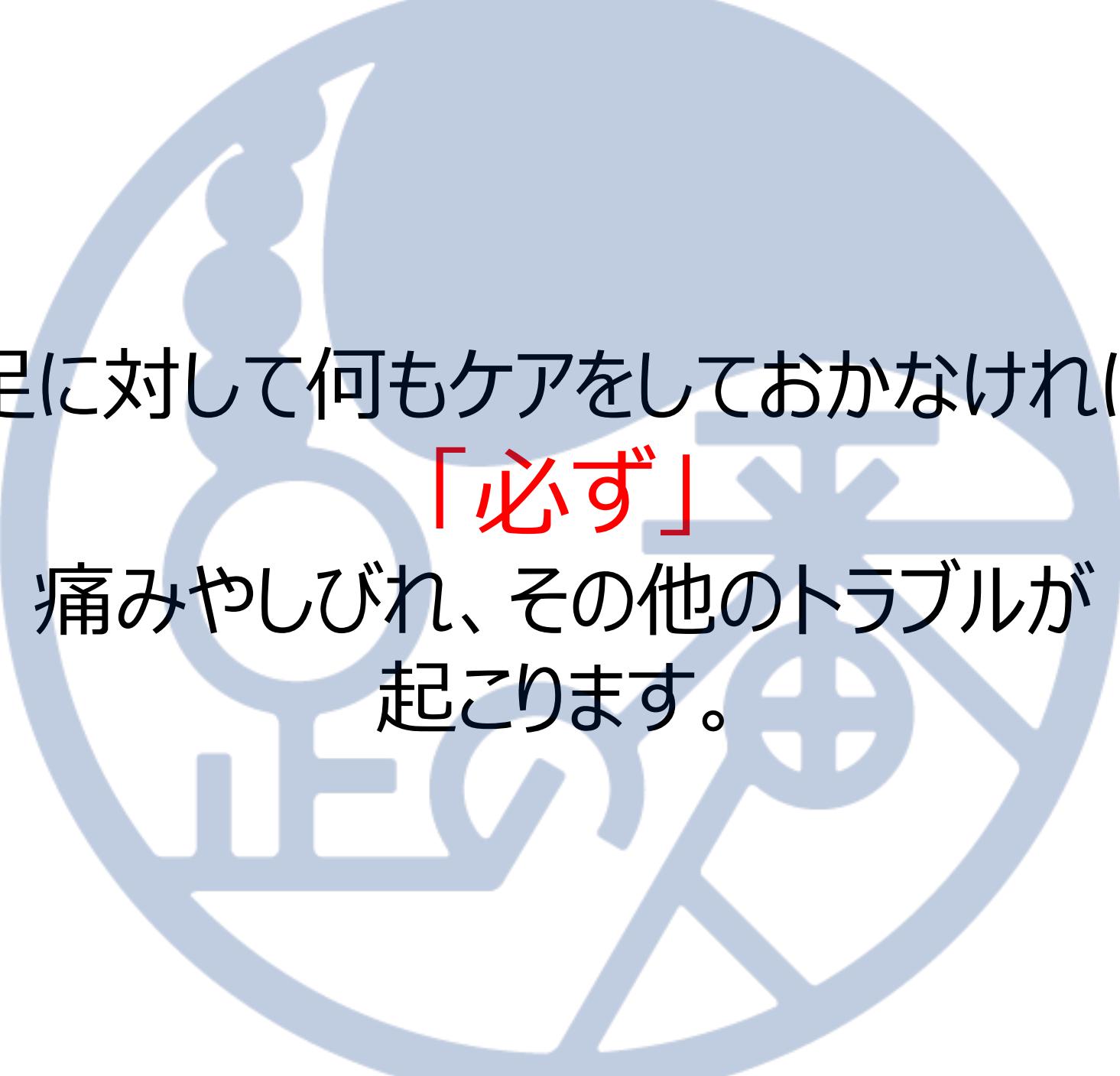
- 横方向の調整  
内側アーチ、横アーチ  
それぞれの調整
- ヒールの調整  
踵の安定性やヒールリフト
- 素材の変更と部分的除圧  
部分的に素材を変えたりへこませたり



# 多くのトラブルは靴化から！



正しい靴の選択だけでも  
足病変のリスクはぐっと減らせます。



足に対して何もケアをしておかなければ  
**「必ず」**  
痛みやしびれ、その他のトラブルが  
起こります。

# 足を若返らせる

## 3つのスタスタ体操！

まずののかたち（アーチ）」「足裏の筋力」  
つが重要。ここでは、その3つを回復  
する簡単な体操を紹介。いつまでもスタ  
歩ける足をつくりあげます。普段、あ  
運動をしない人でも、体が硬くて悩  
る人でも、無理なくこなせます。

### 1 壁ドン ふくらはぎのばし

ふくらはぎと足首の  
やわらかさを取り戻す！



足首が  
やわらかくなる！

ポイント

ヒザを曲げずに  
ふくらはぎをぎゅーっとのばす！

足首のやわらかさ  
タコ、アーチ、冷え、むくみ

### 2 足首サッサ

土ふまずのかたち（アーチ）を  
整えて改善する！

アーチが改善！

ポイント

床を足できれいに  
掃除するようなイメージで！

アーチの改善  
関節の柔軟性  
タコ、冷え、むくみ

### 3 足指ぱーぎゅ

足裏の筋力アップ！  
冷え、むくみ解消！

ポイント

親指を下げて他の指を  
思い切り広げる！

足の筋力、しびれ  
冷え、むくみ  
タコ、アーチ

力強い足：

アーチが改善！

足指ぱーぎゅ

足指ぱーぎゅ

アーチが改善！

1

アーチが改善！

アーチが改善！

アーチが改善！

アーチが改善！

アーチが改善！

# 7つの足の老化（フットフレイル） 「フットが弱く変化：ふっとがよわくへんか」



# 「足を守る」ことで「健康を守る」





# 2019年2月 一般社団法人「足の番人」 発足

私たちは、さまざまな足に関するセミナーを通して「危ない足」を見極め、  
適切なフットケアやアドバイスができる人材を育成します。

## 2019年開催予定

4月ベーシック【初回の方はベーシックから受講】

5月アドバンス（歩行とリハビリ）

6月アドバンス（フットケア）

7月ベーシック

8月アドバンス（足の構造）

9月シンポジウム

10月ベーシックコース

11月アドバンスコース（靴・インソール）

12月アドバンス（むくみ・リンパ浮腫）



受講を重ねると会員ランクがアップします。



## 一般社団法人 足の番人 理事長 菊池守

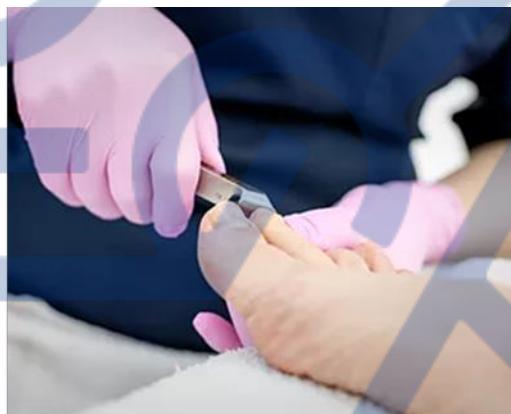
足を守ることは健康を守ること。この人生100年時代にいつまでも元気に歩き続けるためには、正しい足や靴、セルフケアの知識が必須です。

私たちは足についての実践的な学びを提供することで、地域の「足と健康」と一緒に守ってくれる「足の番人」を増やしていきたいと思っています。

さあ、あなたも自分の、家族の、みんなの足を守りましょう！

# 足の番人の役割とは？

①フットケアの知識を持ち、足の健康を保つことで  
**足病変の発生予防**  
トラブルが重症化する前に事前に解決  
**ただし安全に!!**



# 足の番人の役割とは？

## ②スクリーニング

足を見てもらう機会を純粋に増やす  
治療が必要な足を手遅れになる前に

早く見つける

## ③再発予防

ハイリスク群を定期的にフォロー & ケア  
変化に早く気づく

(医療に関する知識もある程度必要)



# 足の番人の役割とは？

## ④足の健康に関する啓発

足の健康（フットヘルス）意識の向上  
セルフケアの指導



# 足の番人 の 4つの役割

- ①足の健康を保つ＆アンチエイジング
- ②足の異常のスクリーニング
- ③足病変の再発予防
- ④足の健康の啓発とセルフケア指導

足を見る目を増やす  
足に触れる手を増やす

“足のセーフティーネット”



# 2019年4月 ベーシックコース

開催日時 :2019年9月21日（土）10:30～12:30

会場 成城ホール

足の番人になっていただくための大切な基礎知識です

講義① 『危ない足ってどんな足？』 菊池 守

講義② 『フットケアの基礎』 西出 薫

これを受けければあなたも足の番人に！



下北沢病院 院長  
菊池 守



下北沢病院 看護師  
西出 薫

## 2019年5月 アドバンスコース

⑦ リハビリテーション



開催日時 :2019年5月17日（金）18:30～20:30

会場:北沢タウンホール

講義 「歩行とリハビリ～基礎的な歩行の知識と簡単ウォーキングレッスン～」



作業療法士  
宇佐美希未佳

講義：フットケアスペシャリスト二人の対決



## 2019年6月 アドバンスコース① 「フットケア」

開催日時 : 2019年6月19日（水）  
18:30～20:30  
会場 北沢タウンホール

足の専門校SCHOOL OF PEDI校長  
桜井 祐子

東京フットケア協会代表理事  
山本 孝志

## 2019年8月 アドバンスコース② 「足の機能と構造」

開催日時 : 2019年8月7日（水）  
18:30～20:30  
会場 北沢タウンホール



下北沢病院 整形外科医  
菊池 恭太

## 2019年9月 アドバンスコース② 「膝の機能と構造」



開催日時 : 2019年9月7日（土）

14:00～16:00

会場 北沢タウンホール

リソークリニック院長 整形外科医  
磐田 振一郎 講師

## 2019年9月 アドバンスコース⑥ 「靴・インソール」

講義 : -マイスターが教える糖尿病の人が履くべき靴とは-



開催日時 : 2019年9月21日（土）

14:00～16:00

会場 成城ホール

ドイツ整形外科靴マイスターと義肢装具士の2つの資格を有する、世界初の医療技術者。



マイスター靴工房KAJIYA  
中井要介 講師

## 2019年11月 アドバンスコース⑤ 「むくみ」

講義：-むくみ（浮腫）の鑑別と圧迫療法-

開催日時 :2019年11月7日（木）

18:30～20:30

会場 北沢タウンホール

## 2019年12月 アドバンスコース① 「フットケア」

講義：-セラピストが伝えたいフットケアのコツ  
「なぜそれを使うのか？どのように使うのか？」を知る-

開催日時 :2019年12月4日（水）

18:30～20:30

会場 北沢タウンホール

足のプロフェッショナルからの浮腫（むくみ）についての講義です。



下北沢病院 院長  
菊池 守 講師

足の専門家、フットケアセラピストお二人の講義です。



FootReset 代表  
畔上 嘉美 氏



Fioretti 代表  
平 扶美子 氏

日本の  
足を守っていくには  
皆さんの力が必要です

