

《NPO法人 足もと健康サポートねっと》とは？

全ての人に、苦痛と故障なく歩く喜びを知っていただくため、糖尿病患者をはじめ、足に悩みを持った方に対する支援事業や医療機関やその他の足に関する事業者の連携等の支援事業を行い、足に悩みを持った方へ適切な処置を行う。また足に関するより健全な医療や関連業界の進展を図り、より快適で健全な社会の創造、経済の振興に寄与することを目的とする団体。九州圏内の医療関係者(医師・義肢装具士・看護師・理学療法士など)と靴・インソール製造や販売を含めた靴業界、フットケアサロン業界などの連携を図ることで足(脚)に悩みを持った方々の問題解決を速やかに行えるようサポートする事を目的とした団体です。

《理事紹介》

- 理事長: 竹内 一馬**
医療法人たけうち 六本松 足と心臓血管クリニック 院長
福岡大学 臨床教授
- 副理事長: 有蘭 泰弘**(有蘭義肢株式会社 代表取締役社長)
倉富 英史(有限会社クラトミ 代表取締役社長)
- 理事: 柳瀬 敏彦**(福岡大学医学部 内分泌・糖尿病内科 教授)
安西 慶三(佐賀大学医学部 肝臓・糖尿病・内分泌内科学 教授)
竹之下 博正(内科・糖尿病内科 たけのしたクリニック 院長)
松田 拓朗(福岡大学病院 リハビリテーション部)
- 監事: 西田 壽代**(足のナースクリニック 代表・日本フットケア学会 常任理事・日本トータルフットマネジメント協会 会長)

《NPO法人 足もと健康サポートねっと》主な活動履歴

- 2013年2月22日(金)~2月24日(日)
第9回日本整形靴技術者協会学術大会福岡大会
NPO法人足もと健康サポートねっと主催
市民公開講座「足もとからはじまる未来」
- 2013年9月28日(土)
福岡市介護実習普及センターフェスタ2013
足・靴の相談会「足って大切～元気に歩こういつまでも～」
- 2014年10月11日(土)
第3回日本下肢救済・足病学会九州沖縄地方学術集会
市民公開講座(大会長: 竹内一馬)
- 2014年9月13日(土)・2014年9月14日(日)
第11回日本フットケア学会鹿児島セミナー
市民公開講座(大会長: 富村奈津子)
- 2014年9月27日(土)
第28回日本靴医学会学術集会 パネルディスカッション
「フットケアと靴医学のコラボレーション」
- 2015年10月25日(日)
第12回日本フットケアサミット 久留米セミナー
市民公開講座
- 2016年5月8日(日)
第1回くまもと実践フットケアセミナー
～聞いて 見て 触れて 感じる フットケア～
- 2016年5月14日(土)
足の健康を考える1Day
- 2016年10月8日(土)
第14回ふれあい健康ウォーク
- 2016年10月30日(日)
第5回日本下肢救済・足病学会
九州・沖縄地方学術集会
市民公開講座
- 2017年5月26日(金)・27日(土)
第9回日本下肢救済・足病学会学術集会
市民公開講座
- 2017年6月11日(日)
第1回くまもと実践フットケアセミナー
(主催 NPO法人介護予防フットケアサポートねっと)
- 2017年10月28日(土)
第15回 アサヒ緑健 ふれあい健康ウォーク
- 2018年2月10日(土)
第16回 日本フットケア学会年次学術集会
市民公開講座
- 2018年5月19日(土)
市民公開講座 足から健康を支えませんか?
- 2018年10月13日(土)
第56回日本糖尿病学会(九州地方会)市民公開講座
(総合司会: 柳瀬敏彦/平川尚子)
- 2018年10月21日(日)
第7回日本下肢救済・足病学会(九州・沖縄地方会)学術集会
市民公開講座(司会: 竹内一馬/竹之下博正)
- 2018年11月24日(土)
足もと健康ウォーク
- 2019年10月18日(金)
第1回日本フットケア・足病医学会(九州・沖縄地方会)学術集会
市民公開講座
- 2019年10月26日(土)
第17回ふれあい健康ウォーク
- 2020年1月24日(金)
第16回日本整形靴技術者協会学術大会 福岡大会
前日セミナー(座長: 有蘭泰弘/倉富英史)
- 2020年1月25日(土)~26日(日)
第16回日本整形靴技術者協会学術大会 福岡大会
(大会長: 竹内一馬 / 実行委員長: 有蘭泰弘)
- 2020年1月26日(日)
第16回日本整形靴技術者協会学術大会 福岡大会
市民公開講座
- その他
2009年より各病院内での医療従事者やフットケア・フットウェア関係者への勉強会や福岡県内県外での講演会等多数実施している。



▲足もと健康ウォークの様子



▲足もと健康ウォーク(舞鶴公園にて)



《NPO法人 足もと健康サポートねっと》今後の活動予定

- 2020年11月5日(木) 第3回 六本松フットケアミーティング
開催場所: 福岡市 六本松421

新型コロナウイルスの影響により
予定変更の可能性があります。

- 市民セミナーや相談会の開催
- 定期的な勉強会・報告会の開催
- ウォーキングイベントの開催
- フットウェア・フットケアの啓発活動
- フットウェアの開発や研究
- 足に関する学術活動の推進
- 足に障害があっても快適に過ごせる環境を整備する
- 「寝たきり老人を作らない」運動の提案

編集後記

「病気になるって、はじめて健康のありがたみがわかる」と言われる様に「歩けなくなって、はじめて歩けるありがたみがわかる」と歩行にも同じことが言えると思います。生涯歩行の実現は「足に向き合う時間」を確保することから始まるのでは。(編集長: 松田拓朗)

賛助会員・サポーター募集中!!

詳しくは、TEL 092-401-5755(アンプロデュース株式会社)までお問い合わせ下さい。

FOOT LIFE GOOD LIFE

— 足もと健康サポートねっと通信 —

Vol.8



NPO法人 足もと健康サポートねっと | <http://ashimotokenko.com>

書籍出版『生涯歩行のすすめ・今日から始めるフットケア!』

当NPOから「生涯歩行のすすめ・今日から始めるフットケア!」のタイトルで2019年8月1日に書籍を出版させて頂きました。表紙の帯には日本フットケア・足病医学会の理事長・小林修三 先生より以下のコメントを頂戴しております。

一気に読める本書を自信を持って推薦します。歩くことの意味を深くまた分かりやすく、ここまでコンパクトにまとめあげた各執筆陣はフットケアのプロと言えるでしょう。健康志向の強い現代にあって多くの人が置き去りにしている足もとから健康を守るという基本を教えてください。たかが足されど足、「100歳まで笑顔で長生き」は足もとから始めよう。

本書は足のトラブルを抱えている方のみならず、そのご家族や介護・医療関係者、学校教育関係者、当NPOと同様の活動を行なっている同志の皆様などへ向けて執筆されました。一人でも多くの皆様が「生涯元気で歩き続けられる」お手伝いが本書を通じてできればと願います。



amazon、楽天、YAHOO!ショッピングで購入いただけます!

第16回 日本整形靴技術協会学術大会・福岡大会

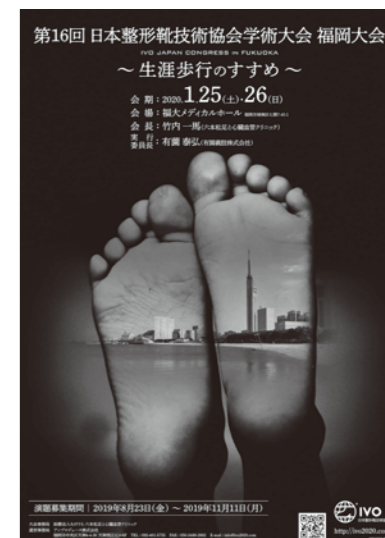
2020年1月25~26日に第16回日本整形靴技術協会学術大会・福岡大会(会場:福岡大学メディカルホール)において『生涯歩行のすすめ』をテーマに、当NPO理事長・竹内一馬氏(大会長)と副理事長の有蘭泰弘氏(実行委員長)を代表に、学術大会・市民公開講座を開催させて頂きました。合わせて学術集会前日2020年1月24日には学会前日セミナーも開催し、靴や足の専門家向けの講演が開催されました。



▲大会長の竹内先生を囲んで

学術大会では、2019年8月に出版された「生涯歩行のすすめ」をテーマに多くの著名な先生から講演を頂きました。特別企画では「福岡マラソンを足トラブルなく走ろう!!」をテーマに福岡マラソン実行委員会公認企画の講座も開催されました。

市民公開講座では多くの地元市民の方々にご参加頂き、生涯歩行の実現のために足に少しでも関心を持って頂く機会となったので幸いです。



『生涯歩行のすすめ』 ダイジェスト!



「生涯歩行のすすめ」の各著者が執筆した内容をダイジェストでご紹介。より詳細な内容を知りたい方は、是非、本著書をご一読ください!



▶ **竹内 一馬** (医療法人たけうち 六本松 足と心臓血管クリニック 院長)

はじめに

「足のトラブル」を抱えている方のみならず、そのご家族や介護・医療関係者、学校教育関係者、当NPOと同様の活動を行なっている同志の皆様などへ向けて執筆されました。

NPO設立の経緯

NPO設立以前は異業種交流会として活動していましたが、「今まで以上に社会に貢献できる様な活動を行いたい!」という熱意が高まり、公益性や行政との連携を視野に入れ、NPOの設立に至りました。

おわりに

「足のトラブル発生→歩けない→要介護→寝たきり」の負の連鎖を断ち切り、歩行を守り、生涯元気で歩き続けられるサポート活動の一連として本書が出版されました。一人でも多くの皆様が「生涯元気で歩き続けられる」ことを願っております。



▶ **竹之下 博正** (たけのしたクリニック 院長)

20秒に1本の足が切断されているという事実

糖尿病が原因で足が切断されています。とにかく早い段階から予防・治療が必要です。糖尿病をお持ちの方は年に1回は足の診察を受けて下さい。

足の病気にはどんなものがあるの?

胼胝(タコ)、けいがん鶏眼(ウオノメ)、はくせん足・爪白癬、ほうかしきえん陥入爪・巻き爪、蜂窩織炎、下肢動脈疾患(虚血性潰瘍)、外反母趾、足底腱膜炎、下肢静脈疾患などが代表的な足の病気です。



▶ **坂 さとみ** (医療法人心信会 池田バスキュラーアクセス・透析・内科)

足の異変が引き起こすトラブル

足の爪、皮膚、構造、感覚、血流に異変がある方は重症化する前に対処することが大切です。早期に介入することで重症化を予防できます。



▶ **中島 さとみ** (フット専門店 a Sea 代表)

身体を支える「足」の役割

足は身体を支える土台です。その足に歪みが出ると身体にもトラブルが発生します。トラブル予防の為に日々のケアを忘れずに。



▶ **有菌 泰弘** (有菌義肢株式会社 代表取締役)

生涯歩行のすすめ

健康寿命を延ばし介護期間を縮めるためには、筋肉の衰えを遅らせるために歩く「生涯歩行」が必要不可欠となります。

自分の靴をチェックしよう!

足に良いとされる靴は履いていても心地よく、長時間歩いても疲れにくいものです。病気や足に変形がある方や高齢者は、靴に特別な配慮を必要とする場合もあります。



▶ **鶴田 朋子** (フットケアサロン フロムペティ 代表)

自分の足の状態をチェックしよう!

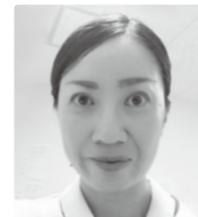
足に傷や水ぶくれ、硬くなっている部分など、いつもと違った様子はありますか?毎日こまめに足をチェックする習慣をつけて下さい。



▶ **井上 順子** (医療法人ホームケア よつばの杜クリニック)

自分の習慣をチェックしよう!運動習慣

自分の運動習慣を振り返って頂き、まずは歩くことから始めて下さい。便利な時代だからこそ「動く」意識が必要です。運動で様々な健康利益を獲得しましょう。



▶ **吉田 のぞみ** (唐津赤十字病院 看護部)

自分の習慣をチェックしよう!生活習慣

まずは食事、飲酒、喫煙などの習慣を振り返り是正することがポイントです。規則的な食習慣、適正体重の維持を意識した生活習慣を形成しましょう。



▶ **石橋 理津子** (佐賀大学医学部附属病院形成外科・足病Ns Ishibashi メディカル office 代表)

毎日のフットケア(足のお手入れ)と注意点

日常的に酷使されている「足」だからこそ、足の趾一つ一つ丁寧に洗いましょう。合わせて爪や角質ケアも忘れずに行なうことも大切です。



▶ **倉富 英史** (有限会社クラトミ 代表取締役社長)

シューフィッターによる正しい靴選び

シューフィッターは足と靴の専門家です。靴のデザインにはそれぞれ意味があります。あなたの目的と足に合った正しい靴を提案してくれます。



▶ **松田 拓朗** (福岡大学病院 リハビリテーション部)

楽しい、正しいウォーキングのすすめ

筋肉は使わないと衰えます。予防意識を持ち、怪我をしない歩き方(動き)で運動を継続し続けることが生涯歩くために必要な筋肉を維持してくれます。



▶ **内田 重人** (アンプロデュース株式会社 代表取締役)

広報活動・イベント運営について

広報活動・イベント運営は「なぜ、誰に、何を、どの様に」行うのかを考えることがポイントです。情報発信にはちょっとしたコツが必要です。



▶ **吉田 恵** (元・shoe closet PASSO& 代表)

設立時のメンバーである故・吉田恵さんは「NPOの成長の暁には本を出版したい!」という強い思いを語っていました。本書の誕生の発端となったメンバーです。彼女の足への想いが多くの読者に届くことを願います。