

政務活動報告書

令和6年5月31日

〔 教育民生委員会 〕

代表者氏名	川合 滋	記録者氏名	足立 淑絵
活動者氏名	幸松孝太郎 足立淑絵		
活動日	令和6年4月18日(木)		
活動先	・防災センター(名張市鴻之台)		
活動目的	・健康づくりのための足部・足爪と歩行の重要性 東都大学 幕張ヒューマンケア学科 臨床工学科 教授 山下 和彦 氏		

★健康づくりのための足部・足爪と歩行の重要性
東都大学 幕張ヒューマンケア学科 臨床工学科 教授 山下 和彦 氏

○介護の現状

- ・高齢化の進行 → 要介護高齢者が増加
- ・要介護認定数:680万人(2021年) → 745万人(2025年) → 872万人(2040年)
※ 約200万人の増加
- ・介護職員の必要数:2025年までに23万人 → 2040年までに58万人が新たに必要
- ・人口減少問題:生産年齢人口は2040年までに20%(約1200万人)減少
- ・上記に状況から介護職の増加は期待できない。→ 介護離職、ヤングケアラー、家族負担の増加

○具体的な対策

- ①介護職の確保
- ②要介護高齢者の減少
- ③要介護高齢者の介護保険サービス、対人支援への依存度を減らすこと

○検討事項

- ①本当は本人の力でやれること
- ②住民間や入居者間の支え合いの力に期待できるもの
- ③ボランティアに手伝ってもらえるもの
- ④外部サービスや専門業者に委託

※ 上記のことをどのように評価し、その人の望む暮らしに合うように提供できるか。



○要介護になる理由

- ・関節疾患、**転倒骨折**、高齢による衰弱、認知症、慢性疾患

※ しっかり歩けると防げる。

○加齢と共に大きな問題になる転倒・骨折

Fact1 :骨折の原因は転倒が9割

Fact2 :転倒は歩行中に起こることが多い

(車の前を横切る、水たまりを無理に飛び越える、立って靴下を履くなど)

○転倒との関連が強く認められる因子

- ①年齢(80 歳以上) ②女性 ③移動障害
- ④バランス能力 ⑤歩行能力 ⑥下肢筋力 ⑦歩幅 ⑧握力の低下
- ⑨薬やパーキンソン病などの疾病 ⑩足部・足爪の状況

※ 変えられるのは赤字のところ

○健康寿命の延伸 → 地域参加寿命の延伸

- ・健康寿命には、自覚的健康度と客観的健康度がある。
- ・自覚的健康(自分が幸せだと思える)
 - 市民はここをターゲットに。安心して満足のできる生活を。
- ・客観的健康度(要介護度 1 までを健康と定義) → 行政の狙い。要介護リスクを低減
- ・社会参加寿命の延伸には、社会に役立つ、地域で協力する体制づくり、多世代の協力が必要。
 - ① 要介護リスクの低下に有効
 - ② 日常生活機能の維持・向上(歩行・身体機能の維持・向上)
 - ③ 地域のコミュニティの育成(地域リーダーの育成、第 3 の居場所づくり)
 - ④ 市民の活動状況の把握(ICT の活用、分析、対策)

○認知症について

- ・認知症は、40 歳以降、脳内にアミロイドβの蓄積後、シナプス機能障害、グリアの活性化、神経細胞の死などが関連し、認知機能が低下し、認知症が発症する。
- ・アミロイドβが蓄積しても、地域活動、ボランティア、友達と楽しく活動する人は認知予備脳、認知症無症候性となり発症しない。
- ・脳が委縮しアルツハイマー型認知症の状態でも認知症の症状が出なかった人が 8%存在する。共通点は、毎日規則的で役割を持った生活をしていた。

事例:85 歳まで数学教師だったシスターメアリーはボランティア活動を熱心に行い、101 歳で亡くなった。脳は 870g まで委縮していた。

○足は日常生活機能を支える基本部位

- ・足の調子が悪くて歩くことが億劫になる。→ 外出しなくなる。(社会参加の阻害)
→ 買い物ができない。(孤立化要因) → 認知機能障害 → 日常生活機能の低下
- ・足部や足爪の機能が低下 → 歩行・バランス機能・下肢筋力が低下(外出阻害) → 慢性疾患・認知機能低下(血管イベントの増悪) → 要介護・認知症リスク増大、日常生活機能の低下・QOLの低下

○足は第二の心臓

- ・足は第二の心臓。足から血液や水分を送るため、正しく歩くことが大事。
- ・歩行速度が速い方は健康寿命が長い。
- ・歩行の蹴り出しは、つま先が重要。
※つま先とは、足指、足爪、前足部の関節の部分である。

○足部の役割

- ・歩行
立脚後期からウィンドラス機構でMTP関節(足指の付け根の関節)を視点に強力なテコを形成し、地面をバネのように蹴り上げて推進力を得る。
→ 安定で負担の少ない効率的な歩行機能の獲得
- ・土踏まずと踵の衝撃吸収機能
ゴツゴツした岩場のような不整地を転ばずに歩く、走る際の衝撃を吸収できるのは、中足部と踵が柔軟にその形を変え、路面状況に合わせた足部形態を変化させている。
→ 車のサスペンション
※土踏まずを鍛えるには、つま先立ち
- ・身体のバランスを適切に保つための制御機能
- ・足裏のメカノレセプター:姿勢制御の入力信号である体性感覚を構築

○足爪のトラブル

- ・爪の肥厚(爪が厚くなる)
- ・巻き爪
- ・爪の変色、脱落
- ・感染(白癬菌)

○足の変形・タコの原因

- ・外反母趾、リウマチ、糖尿病、扁平足、前足部アーチの低下、靴、歩き方など。

○足部のトラブル改善方法

- ・関節などの柔軟性を高める。
- ・足裏の筋、皮膚のマッサージ
- ・関節可動域の柔軟筋力アップ
- ・足爪を適切にケア
- ・靴、靴下、フットウェア対策

※ 歩行には足爪が重要。睡眠障害予防にも繋がる。

※ 足部・足爪異常は、転倒リスクが上昇

※ 足部に問題があることで、下肢筋力は3割低下

※ フットケア（正しい爪の切り方、足部のケア）を行うと足指力が改善し、転倒リス

クが低下

○足爪の役割

- ①外部からの衝撃から指を守る。
- ②力を支える。
- ③センサ機能(触覚)を高める。

○市民の行動変容を促す工夫 ～ICTの活用～

- ・Do for から Do with の転換
- ・行動経済学:ナッジのフレームワーク“EAST”

Easy:簡単である。気軽に取り組める。

Attractive:魅力的、印象的、得る喜びと失う痛み

Social:社会的。周囲は取り組んでいる。仲間を巻き込む。行動したいと宣言する。

Timely:参加して面白いと思った瞬間を作る。

※これらを検証できる仕組みを盛り込み、効果的な健康づくり戦略を構築

○地域の健康課題 + まちの活性化

- ・健康課題：変形性膝関節症、認知症を含む精神的問題、転倒骨折、糖尿病、高血圧、脂質異常症による心・脳血管疾患、下肢動脈疾患
 - ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチ + 見える化 + 時系列変化
 - 市民力と行政力の育成とそれを繋ぐスキーム
- ・活動阻害要因：外反母趾、足爪の問題など歩行阻害要因、外出の目的がない、重い物を持てない、長く歩けない、外出手段がないなど
 - 靴や靴下、第3の居場所、ボランティア、楽しさなど目的の創出(サークルなど)
- ・認知症でも社会活動ができる。
- ・若い人が高齢者を支える× → 高齢者が若手を支える。

※ マインドチェンジと行動変容 (Do with)

○健康ポイント事業を進める上での検討事項

- ①健康づくりのインフラを開発 → 中長期的な健康づくりの ICT、DX を推進
 - ただ活動量計やアプリを配る、景品を配るのではない。
- ②市民が健康づくりのプレイヤーになるよう仕掛ける。
 - 楽しさの演出、参加したくなる、辞めたくない気持ちを作る。→ ナッジの EAST
- ③分析を行い、効果と狙いを明らかにする。
 - 市民は楽しく健康を実感することで幸福感を高める。(健康長寿の延伸)
 - 行政は科学的根拠に基づく政策を行い、地域の健康課題を解決、モニタリング
- ④ 継続のための方策：補助金、自前の予算、ガバメントクラウドファンディング(ふるさと納税)
- ⑤ 要介護になる、外出が制限される、認知機能低下などの課題
 - 歩けなくなる、足部や足爪の問題が根本にあることが多い。

○医療費分析のポイント

- ・国保医療費、後期高齢者医療費を分析
- ・参加群(介入群) vs 対照群
- ・参加群の年齢、性別、過去1年間の医療費に合わせて対照群を設定し、追跡
 - プロペンシティマッチング：正しく医療費の影響を調査できる。
- ・新規疾病発病率の評価
 - 糖尿病、関節疾患、鬱(糖尿病性)、長期的にはアルツハイマー病など
- ・HbA1c の変化：糖尿病リスクの評価

○アルツハイマー病予防のために(睡眠×アルツハイマー病)

- ・歩数の見える化(歩数の維持)は、アルツハイマー病の発症リスクを低下させる。
- ・睡眠障害は、アルツハイマー病の要因の1つ
- ・歩数が保たれていると睡眠の質が高い。
- ・アルツハイマー病の45%は睡眠障害
- ・昼間しっかり活動し、夜ぐっすり眠る。

★地域包括支援センター、健康・子育て支援室、まちの保健室の方々との懇談会

○アンケート結果

大変参考になった(32件)、参考になった(5件) ※参加者全員が記入くださいました。
詳細は別添資料

◎経緯と所感◎

いつも学んでいる「医療みらい創生機構」の zoom 勉強会で東都大学 幕張ヒューマンケア学科 臨床工学科 教授 山下 和彦 氏の取組みを聴かせてもらった時、初めて「フットケア(足部・足爪のケア)」という言葉に耳にしました。

興味を持ち、山下教授が主催される「ITヘルスケア学会」に令和4年10月に参加し、その時に紹介されていた志木市の「市民力連携による健康寿命延伸プロジェクト」、一般社団法人ライフロングウォーキング推進機構の「健康ポイントの狙いと設計(市民の行動変容を促す工夫～ICTの活用～)」を令和5年1月に視察・調査させていただきました。

そして一般質問でも紹介・提案させていただきましたが、「エビデンスに基づいたフットケア政策」を本市の現場職員の方々にも広く伝えたいと思い、今回の懇談会の運びとなりました。

本市は「健康なばり 21 計画」では口腔ケアに着目をし政策を進めていますが、「フットケア」について聞くことはほとんどありません。健康を維持するには、食べること、体を動かすことが欠かせず、「健康なばり 21 計画」に「フットケア」も追加いただけると、健康政策として更に充実すると感じました。またアンケート結果からフットケアのやり方を知る人が市民の身近な相談場所にほとんどいないということも分かりましたので、次回はエビデンスに基づくケアを普及させたいと考えております。

医療費は年々増額となり、今後も増え続けることが予想される中で、いかに健康な人を増やすことが大切か、専門職の方だけに頼るのではなく、市民総ぐるみで知り実践していくことが市の財政を助けることになり、個人の幸せにも繋がると考えております。

フットケア勉強会 アンケート結果

大変参考になった（32件）

参考になった（5件）

○参考になった意見○

足はとても大切な部位とは思っていましたが、本当に大切だと思い、学ばせて頂きました。
フットの少しのケアで転倒が少なくなり、医療費が軽減できたら素晴らしいと思います。今後、フットケアに知識と技術を持っている人が増えたら良いと思いました。

足にケアについて学んだのは初めてで、奥の深さを感じました。高齢者の爪は白せんの爪が多く、とてもとても切ることができず・・・疎かになりがちな部分ではあるけれど、こんなに大切なのかと感じました。健康に気を付けたくさん歩いている人の足、そうでない人の足、きっとそれぞれ違って・・・。私自身も脚のむくみに毎日悩んでいます。歩き方の問題かな？勉強になりました。

爪の大切さを実感しましたが、爪水虫の爪は盛り上がり短く切ってしまいましたが、治すには

飲み薬しかないと聞きましたが、又飲み薬は肝機能？に影響があるので高齢者にはなかなか進めてくれません。きれいな爪になり歩行も考えるにはいかす方法に持って行きたいのですが、何か良い方法がありましたら教えていただければと思いました。

爪の働き、重要性について初めて知ることや学びがあり、参考になりました。爪を治す、元に戻していくことで歩行速度が上がるの驚きました。子どもの足や爪の形について、今日帰ってから早速見てみようと思います。名張にフットケアワーカーさんっているのかな？と。身近にいてくれたら色々相談に乗ってもらえるので……。たくさんのためになるお話、有難うございました。

介護予防に爪の切り方や状態が関わっていることがわかり、勉強になりました。

◎大変参考になった◎

高齢者にしても子供にしても、改善に向けた動き出しには、まだまだ知識も仕組みも技術も必要だと思いました。

足の爪の爪切りは切りにくいので数か月放置することもあったが、今後、年齢を重ねていく

にあたり、歩行には重要なポイントであったことを学ばせていただきました。とても参考になりました。高齢者の方からも足のトラブルをよく聞くのでお伝えして健康なまちづくりが出来るようにしていきたいです。

足部足爪と歩行がこれほど関連しているとは知りませんでした。爪は短い方が良いと思っていましたが、詰め長さには意味があり、大切なことが分かりました。今後、健康づくりの中にフットケアの重要性も取り入れていきたいですが、そのためには私自身もっと勉強しなければと感じました。有難うございました。

足の動き、爪、足指など、筋力の動き、大変勉強になりました。高齢者さんにも聞いてほしい話だと思いました。足、膝痛い方が多く、外に出れず引きこもっている方も多い原因が分かれば対策もできる。今日は有難うございました。

爪のトラブルは改善が難しいと思っていましたが、ケアをすることで改善し、歩行へも影響することが解りました。普段、何も考えずに歩いていますが、足の使い方、歩行の速度や歩幅など考えながら歩いてみたいと思います。

フットケアの大切さ、歩くことの大事さ、爪の大事さを理解できた。自分でケアできるようになりたい。地域で関わる方へも指導できるようになりたい。大人も子どもも。

足の大切さを改めて勉強させていただきました。子どもの頃から気に掛ける……。子どもの足を日頃しっかりと見る事がなかったので早々に見てみたいと思います。何気なく切っている爪。次回からは気を付けて意識しながら切りたいと思います。巻き爪、外反母趾の相談も多いです。フットケアワーカーさんを紹介したいと思います。

教えていただいた予防対策を日々心掛けていきたいと思います。本日は有難うございました。市民の方々が本日のお話を聞く機会を得て、自身の足でいつまでも歩き、健康寿命が延びることを切に願います。名張市でも是非、歩数モニタリングを行ってほしいです。

早速、今日からつま先立ち、足の爪のケア、かかとにハンドクリームを塗ることを実行し、家族、近所の方、友人、サロンなどにて市民に伝えたい。とても勉強になりました。本市でも歩数モニタリングシステムの事業をしてほしい。

足の大事さがとても分かりました。フットケアワーカーという専門職がいることも今回のご講演で初めて知り、名張市でもそのような方がいることで健康寿命の上昇にもつながると強く感じました。

本日は貴重な講義を有難うございました。以前、整形外科病棟で勤めていた時、「フットケ

ア」という視点で悩んだこともあり、もっと早く知っておけばよかったと思いながら聴いて
いました。セルフケアは難しいと考えていましたが、切り方など、また知る機会があれば大
変嬉しく思います。有難うございました。

私自身が小中学生の時に扁平足がひどく膝を痛めてしまったことがあり、今日の話を聞いて
足裏の大切さを実感しました。私は保健師で母子保健担当ですが、担当地区では高齢者への
健康教育を行う機会も多々ありますので、フットケアの学びを深め、住民の皆様に知識を広
めていきたいと思います。本日は大変ためになるご講演を有難うございました。

足や足爪が健康にいかに関心かを実感しました。また話を聞くだけでなく体験する、そして
変化を知ることによって意欲的にになれることを知った。高齢者のみならず子どもから大人まで全世
代に共通して興味を持てる、しかも自分でも手軽に改善できる良いテーマであると思った。

足や爪のケアが健康づくりにこんなに大事なことだとは思っていませんでした。今日のお
話を聞かせてもらって、帰ってすぐ自分の足、子ども達の足を確認したいと思いましたし、
マッサージなどのケアも今日からすぐに始めたいと思いました。フットケアワーカーさんの
存在も初めて知り、自分もすごく興味を持ちました。講習などを受けて取得できるものであ
れば自分もやってみたいと思いますし、今の仕事で生かし、地域の方の力に繋がるのであれ
ば、今後も研修をお願いしたいです。

爪の重要性が分かった。普段は、ないがしろにしていたけれど大切にしたいと思った。足の5本指のいずれか、例えば小指だけが地面から浮いている状態は、どうしたら地面につくようになるのか、5本指で支える必要があると思うので教えて欲しいです。

貴重なご講演有難うございました。名張市では地域に出て元気度をチェックする機会に裸足になっていただくことがあります。その際に足の状態を確認させていただくなど、今ある活動をつなげながら、たくさんの方が元気になれば嬉しいです。

タコのことなど身近にあることだけで受診する程でもないと子どものことで思っていました。そのことを学べたので良かったです。巻き爪、肥厚も多くの方が悩み、そのままの状態
で過ごされているので、訪問した時、ご提案させていただけるので良かったです。フットケアワーカーを初めて知りました。ぜひ名張にもいてくださればいいと思っています。次回、爪の切り方、自分のスニーカーを持ってきて、自身の歩き方から知る歩幅の勉強など、実践的なことがしたいと思いました。

足の悩み、トラブルを抱えている地域の人はたくさんおられます。介護予防の取り組みとして知識があればと思いました。子どものこと、親世代が知りたい、またその世代の親にもつなげられるかなと感じた。

地域で健康講座をする中で、歩く（運動）ことは伝えますが、爪のことや足裏のことは話題に出していないので、取り入れていけたらと思います。骨密度測定時など、巻き爪や足を出したがらない人もいますので悩んでいる人はいると思います。

足が健康にとって大切ということは知っていましたが、メカニズムのことや足の問題があるから転倒しやすくなるので、その問題を解決することが必要ということで、これからそうした視点で考えていきたいと思いました。

東京に行った時、フットケアについてケアしてもらったことがあります。私は扁平足で最近関節に痛みがあります。今日の講座ではメカニズムによりとても納得できました。足の筋トレを意識して、まず自分自身そして家族、地域の方にも共有したいです。

フットケアにより健康寿命の延伸だけでなく、まちづくり、社会参加にも影響があり、とても良い取り組みだと思いました。糖尿病対策～健康づくり～介護予防までエビデンスもあり勉強になりました。**おいくらぐらいで実践できるんでしょうか???**

この研修でいくつかのキーワードを知ることができた。フットケアの大切さ。健康寿命→地域参加寿命の延伸。ICTをうまく取り入れてデータ分析を効率よくしている。地域も行政、医療全て良い循環になっている。理想的な取り組み。

様々な予防効果を高めるフットケアについて意識はしていたが、具体的なメカニズムやケアの方法など詳しく知れて、また更に知りたくなるようになりました。啓発はもちろんですが、研究的介入にも興味が湧きました。市民の自覚的健康度を高める取組を今後とも進めてまいりたいと思います。

とても勉強になりました。歩けなくなることで行動が減り鬱となり認知症を発症される方も多いです。今回の研修での学びを地域で活かしていきたいと思います。学びの機会をいただき有難うございました。

足部、足爪について、こんなに詳しくお話を聞いたのは初めてでした。山下先生のお話で、爪や歩き方が転倒防止や健康に繋がっていることがよく分かりましたし、全世代の人に知ってほしいと思う知識でした。今回学んだことは、名張市の取組みにどのように活かせるかを考えたいと思いました。貴重なお話を有難うございました。

健康づくりのためには足部、足爪、歩行は大変重要だと分かり、勉強になりました。今後、日々の活動の中で今日学んだことを生かしていきたいと思います。そして高齢者の方々の健康寿命が延びるようにしたいです。

爪のケアについて前から関心があったので、今日話を聞けて良かったです。自分の足も親指が浮指になっていたり、小指が少し外側に寝てしまっているの、毎晩足指の運動をしています。浮き指とかの改善で良い方法があれば教えてください。

足の爪の重要性や手爪の必要性が知れて、自分の爪（特に足）の手入れを今日から入浴時にしてみようと思います。有難うございました。

朝歩くのと夕方歩くのとは、どちらが良いのですか？

1日何歩歩くのがいいですか？

右足の小指の裏のみ、タコができます。歩き方はどのように注意すればよいのでしょうか？

膝が悪くても、ゆっくりと歩行すればいいのでしょうか？

（地域の方、年配の方は、膝が痛い人が多いため）

靴はきっちりとしたサイズがいいのでしょうか？

靴のサイズ選びの方法は？

早歩きですが、つまづきやすいです。歩き方が知りたいです。

とても詳しく説明いただき勉強になりました。地域でインボディを実施していると、爪や足指のトラブルが気になる人がいるのは気になっている部分でした。また更に詳しくケアについてもお伝えできるかなと思います。足底節をつけるような筋トレメニューも合わせてご提

案できると更に良いかなと思いますので、参考になるような資料（市民に情報提供できるパンフなど）があれば、いただけると嬉しいです。

足の状態が歩行に影響すること、歩行と介護予防が大きく影響していること、とてもよく分かりやすく理解が深まりました。爪切り、フットケアの方法について詳しく知りたいと思いました。貴重な機会をいただき、有難うございました。

フットケアで健康寿命が延びるということはなんとなく知っていたが、今日は改めて学ぶことができて、本当に勉強になりました。またケアをすると改善できていることにビックリしました。ぜひ名張の地域で計測してほしい。特に子供は成長の過程で大切。