



NPO ASHIMOMI NEWS 2014年 春季号

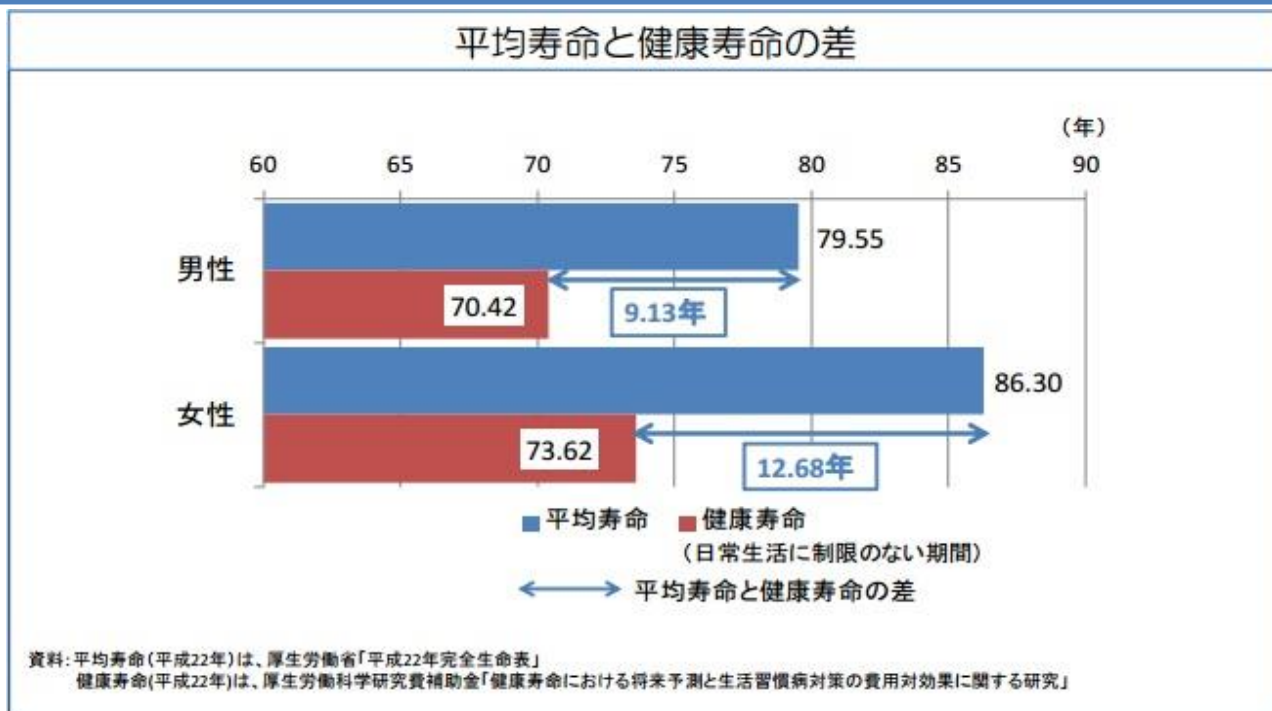
# NPO 足もみニュース

NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会 URL <http://www.npo-ashi.net>



第 43 号  
2014年3月20日

## 平均寿命と健康寿命の差を縮めよう！



【出典】厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」p25

◆ 平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）の差は、平成 22 年で、男性 9.13 年、女性 12.68 年となっています。

◆ 今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

## ロコモティブシンドロームの予防は、生活習慣の見直しを！

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、足腰の機能が衰えるなどの運動器官の障害により、人や道具の助けが必要になる状態、または、その一步手前の状態を言います。ロコモティブシンドロームの予防には、運動、食事、禁煙など生活習慣を見直し、運動機能の低下を少しでも遅らせる必要があります。いつまでも元気で過ごせるように、ストレッチや体操などの介護予防運動、そして足もみ健康法を生活の中に取り入れることをお勧めします。

NPO 法人地球足もみ健康法実践普及協会は、厚生労働省健康局内の「スマート・ライフ・プロジェクト推進委員会」の委員であり、健康寿命の延伸への国民運動に参画しています。

# NPO講座



足もみ健康法をそれぞれのご家庭でも取り入れて頂き、家族の健康を守る人材の育成に努めています。

NPO 地球足もみ健康法実践普及協会では、誰にでも簡単に学ぶことができ、安全性の高い「足もみ入門講座」を実施し、皆様のスマートライフを応援いたしております。

## ◆ NPO足もみ講座の主な活動リスト

活動内容	支部名	会員名	主な活動日
●平成25年度			
○足もみサロン スマイルハート	協会本部(賛)	石橋 ます子	10月15日
○若石健康サロン ユーユー	岡崎	前田 剛志	10月30日
○若石健康サロン ユーユー	岡崎	前田 剛志	11月15日
○桶川市地域活動センター	桶川	赤尾 典子	11月24日
○自宅にて実施	西多摩	小林 明美	12月14日
○若石健康サロン ユーユー	岡崎	前田 剛志	12月21日
●平成26年度			
○若石リフレサロン まあむ	協会本部(賛)	萱津 佳奈恵	1月20日
○若石健康サロン ユーユー	岡崎	前田 剛志	1月25日
○若石足もみ ニコ	安曇野	池上 里子	1月30日
○I I Sole (自宅サロン)	協会本部(賛)	鶴飼 安希子	2月10日
○足もみ楽音	協会本部(賛)	竹澤 仁美	2月17日
○木刈フレンドリープラザ	千葉 柏支部	井上 洋子	2月18日
○若石足療もんでチャイナ	豪徳寺	馬嶋 信子	2月18日
○若石健康サロン ユーユー	岡崎	前田 剛志	2月25日
○若石足療もんでチャイナ	豪徳寺	馬嶋 信子	2月26日
○若石足療もんでチャイナ	豪徳寺	馬嶋 信子	3月6日
○若石健康サロン ユーユー	岡崎	前田 剛志	3月19日
○若石足療 リトルドック	下高井戸	宇津木 規子	3月21日

## 「足もみ講座」消費増税に伴う変更について

■受講時間：全6時間

■交付物：テキストブック・修了証書・名刺

4月の消費増税に伴いまして

受講費用は、4,570円(税別)  
4,930円(税込)

となります。

また、教材+修了証書発行などの諸費用につきましても

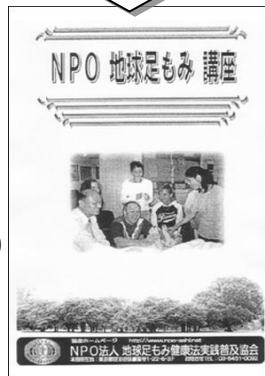
1,710円(税別)  
1,840円(税込)

となります。ご希望の方には、新注文書をお届けしますので、当NPO本部までご連絡ください。

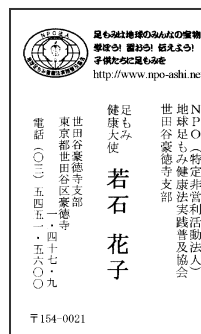
学びやすいNPO講座で、健康になる方法と

楽しい出会いのネットワークを上げませんか？

開講時



修了時



**NPO法人**  
**地球足もみ健康法実践普及協会**  
東京都世田谷区豪徳寺1-22-6-3F  
お問合せTEL:03-5451-0092  
WEB <http://www.npo-ashi.net>

開講時には、自宅で学べるテキストをお渡しします。既定の講座を修了されますと当NPO法人より修了証書と名刺を発行致しております。

足もみ講習実施をご希望の方は、各支部又は、協会本部までご連絡下さい。  
公式WEB URL <http://www.npo-ashi.net>



# 2014年 第7回介護予防運動スペシャリスト資格取得講習会

## 「医療・介護」「スポーツ・運動」の両輪で、それら概念・知識から実技・実践まで学べます!

世界でも有数の高齢化社会である日本は今、要介護者人口が年々増加しています。中・高年に必要な介護予防を考えた事がありますか?

国・自治体より盛んにスポーツ振興が啓発されていますが、運動する毎日を送られていますか?

厚生労働省提唱「健康日本21」の協議会メンバーである

- 公益財団法人 日本スポーツクラブ協会(JSCA)
- NPO 法人 地球足もみ健康法実践普及協会の2団体が共同で開催する2つの国家的資格の同時取得講習会で、年1回の第1回~6回まで延べ238名のNPO会員・マスターズ会員が学んでいます。

生活習慣病や要介護状態などに陥らないための実践指導法を学ぶ!



## 内閣府所管 公益財団法人の2つの国家的資格が同時取得できます!

(公財)日本スポーツクラブ協会が制度化し推進する「介護予防運動スペシャリスト資格取得講習会」の受講は、医療・介護福祉系とスポーツ・運動系の有資格が前提ですが、『若石プロ』が受講する前提条件として、JSCAの『スポーツクラブインストラクター』(国家的資格)の講座を受けて頂きます。有資格者と同じステップに立つための資格取得講座を済ませ、次の本講座「介護予防運動スペシャリスト養成講座」受講への踏み台とします。つまり、2つの国家的資格を同時に取得して頂くことが出来るということになります。



- 期日 : 2014年8月 7日(木) 開講 14:00~  
8日(金)  
9日(土)  
10日(日) 閉講 ~17:00
- 会場 : ゆうぼうと (東京・五反田)
- 定員 : 30名
- 主催 : NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会  
日本若石健康研究会
- 共催 : 公益財団法人 日本スポーツクラブ協会(JSCA)
- 後援 : 官足法友の会
- 関連団体 : 健康日本21推進全国連絡協議会  
厚生労働省 スマート・ライフ・プロジェクト実行委員会  
公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
- 教授陣 : 関東学院大学教授 (JSCA 理事) 鈴木 秀雄先生  
法政大学 教授 (JSCA 理事) 福岡 孝純先生  
東洋大学 教授 神野 宏司 先生  
藤沢市保健医療センター医師 稲次潤子先生  
医療法人名圭会  
白岡整形外科理事長 ネルソン サチコ先生
- 資格名称 : スポーツクラブインストラクター 8/7(木)~8(金)  
介護予防運動スペシャリスト 8/8(金)~10(日)
- 試験 : 有資格者(国家資格・公的資格)が対象者ですので、開講期間中及び資格認定において試験はありません。講座修了後1ヵ月以内のレポート提出及び審査で、2つの国家的資格が取得できます。



### フォローアップ再受講(2回目)特典

- a. 全体の再受講...2014年 8/7~10(4日間)
- b. 部分(各日)の再受講...2014年 8/7・8・9・10の日にち選択
- ・価格 a. 4日間=36,100円(税別)  
b. 1日のみ=9,025円(税別)(2~3日間もOK)
- ・テキスト 既存テキストを各自持参。  
2014年度版テキスト購入希望者は、3,000円(税別)

●「若石健康普及指導士」資格を有する方で受講希望の方は、お問合せ下さい。状況を確認させて頂いた上で、対応します。

●お問合せ・お申込みは、NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会

# 成田市薬剤師会での足もみボランティア NPO 桶川支部 赤尾 典子(埼玉・桶川市)

この頃、足もみボランティアは各所で大変好評です。

大きなイベントでの足もみボランティアは、それなりに主催者のテーマと合致して、お誘いを受けるようになり、時には有償で、あるいは交通費や経費の一部を補って下さったりと、NPO活動でやっている私たち団体は、経費面でも大変やり易くなってきております。これがほんの3～4年前までは、こちらから足もみ体験コーナーを持ち込んだり、企画書を出しても(勿論無償の・・・)なかなか相手にされなかったのが現実でした。若石健康法の全国的なボランティア活動の成果も当然あるとは思いますが、まず足もみの体験者が増えてきたのではないのでしょうか。

今年初めてお引き受けした、成田市薬剤師会からの足もみボランティアは、2年前からの企画でした。桶川支部が毎年2回、足もみ体験コーナーを出している浅草産業会館での、東京医療衛生用品フェアに、成田市薬剤師会の会長さんが来場していて、体験コーナーを利用されたのがきっかけでした。最初は場所的に遠いという事と、もみ手を集めるのが大変という理由から迷っていたのですが、その会長さんも熱心な方で、なんとか実現したい熱意が伝わってきたものですから、昨年私が会場視察に行ってきました。会場の成田市保健福祉館は、広大な敷地に木造平屋だての立派な建物がすばらしく、なかなか都会では味わえないぬくもりを感じる場所でした。

結果は今年初めて薬剤師会コーナーのブース内で、私たちの足もみ体験コーナーを設けることになりました。保健師さんコーナー、看護師さんコーナー、その他いろいろのブースのある中で、この薬剤師会コーナーは、非常に人気があり、大勢の方が並んで待っています。そのわけは、血圧脈波計を2台設置して、血流や血管年齢を測り(1人約5分位)、その数値を薬剤師さんたちが個別に解説をして、飲んでる薬等のアドバイスをしているというコーナーでした。其処に並んで待っている方たちが足もみ体験コーナーに流れてくるのです。当然私たちの足もみも、もんでいる20分間の間に、身体や内臓の状態から見る健康アドバイスをしますので、薬剤師さんのアドバイスと合わせて大変満足して帰られるようでした。この健康福祉まつりは、土日2日間開催されるのですが、この薬剤師会コーナーには毎年400名の方が並ぶそうです。

足もみ体験コーナーは10月20日(日)のみの参加で6名のもみ手で、10～15時の5時間で71名もみました。当日は台風が近づいていたこともあり、どしゃぶりの雨が終日続いて、いつもなら庭にもテントが張られ、さまざまな屋台が並び、親子連れでにぎわっているのですが、あいにくの大雨で屋内だけの催しとなっていましたし、当然雨の中出掛けてこられる方も少ないわけですが、私たちのコーナーは大変盛況でした。



私たちボランティアグループは、いろいろな場所でさまざまな体調の方たちの足もみをしておりますが、こういった薬剤師さんたちと組んだコラボも面白い試みだと思いました。少なくとも成田市の方々に若石健康法を知って頂く良い機会になったのかなと思います。

## 足もみボランティア企画書フォームのご提供について

各種イベントやコラボで足もみボランティアの活動を考えておられる方で、活動提案の企画書の作成にお困りの方に、簡単ではありますが、企画書フォームを用意いたしております。ご希望の方は、メールにてご連絡ください。Microsoftのワードデータをメールに添付して送信させていただきます。(担当/有井・柏村)

