

打倒メタボ宣言

東京都健康づくり応援団



メタボリックシンドロームを放置すると、生活習慣病を発症し、脳卒中や心筋梗塞など、生命にかかわります。

東京都健康づくり応援団は、そんなメタボリックシンドロームと、運動・食事・休養など、あらゆる角度から戦います！仲間とともに、励まし合いながらメタボリックシンドローム退治を始めましょう。私たちは、そんなあなたを応援します。

今、働き盛りの方を中心に、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加傾向にあり、子どもにまでもそのリスクが広がっています。我が国は世界有数の長寿国ですが、いつまでも長生きし、より質の高い生活を目指すために、生活習慣病の克服が課題となっています。

最近「メタボリックシンドローム」という言葉をよくお聞きになると思います。これは、自覚症状なく進行する生活習慣病を早期に把握するための鍵であり、この状態になると脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが急激に高まります。

こうした健康の危機に対し、東京都健康づくり応援団は、「打倒メタボ」を合言葉に、運動・栄養・休養などの各分野にわたる活動を通じ、都民の皆さんとともに健康づくりを進めていきます。生活習慣病対策は、日々の積み重ねが大切です。仲間と楽しみながら、励まし合いながら健康づくりに取り組んでいきましょう。

平成19年4月24日 東京都健康づくり応援団

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満の人が、高脂血、高血圧、高血糖などといった動脈硬化の危険因子を2つ以上合わせ持つ状態をいいます。足もみ健康法が東京都の打ち出す「打倒メタボ宣言」に如何に有効かということは、足もみ健康法を日々実践していらっしゃる会員の皆様が一番ご存知だと思います。これからも足もみ健康法の普及活動を通して、日本の健康づくりで社会貢献ができるよう協力して参りましょう。

**NPO
総会**

2007年7月2日(月)に『NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会』の年次総会を開催します。既に正会員の皆様にはご案内を差し上げていますが、参加確認ハガキを、まだご返送頂いていない方は、参加可否の表明にご協力お願い致します。また、正会員以外の方で賛助会員やNPO活動に関心のある方の参加も歓迎いたしますので、関心のある方は、協会本部の有井までご一報頂ければ、詳細をご案内させていただきます。

NPO 講座

「足もみは地球人類の宝」をモットーにNPO地球足もみ講座を通して足もみ健康法の楽しさと大切さを多くの方に体験して頂きたいと考えております。

活動内容	支部名	正会員	主な活動日
○ 若石足療 もんでチャイナ	豪徳寺	山崎 三千代	平成19年3月1日
① 足もみ処 好(ハオ)	真岡	飯沼 信子	平成19年3月10日
○ 若石サロン人 時(ひととき)	岡山西崎	的場 澄枝	平成19年3月29日
○ 会員さん自宅にて	京都中京	吉田 多加子	平成19年4月2日
○ ホームデコ松江	出雲簸川	赤木 里都子	平成19年4月6日
○ サロンのお客様	下高井戸	平野 展大	平成19年4月6日
○ 京都中丹勤労福祉会館	綾部	米村 恵美子	平成19年4月7日
○ 足もみ処 好(ハオ)	真岡	飯沼 信子	平成19年4月9日
○ お客様	京都伏見	宮野 弘	平成19年4月9日
○ リフレルーム船橋出張所	千葉柏	井上 洋子	平成19年4月25日
② ホームデコ安来	出雲簸川	赤木 里都子	平成19年5月11日
② ホームデコ松江	出雲簸川	赤木 里都子	平成19年5月18日

① フットォーの日無料体験がきっかけの生徒さん ／ 飯沼 信子（栃木県）

まずは自分の改善目標や足もみタイムを決め記入してもらい講座は、できるだけテキストに添って行いました。

1回目、ひどい肩こりを改善目標にした方がおり、その部分を教え、私も少し押したところ、翌日夜「治っちゃいました。昨日にはもう痛くなかったんですが、本当にどうか1日様子をみてと思い、大丈夫なので嬉しくて電話しました」との連絡。私も施術した訳でもなく、ちょっと触れたくらいなので驚きやら、嬉しいやらの出来事でした。彼女には寝たきり(寝させられたきり)入院の実母がいるので、何とかこの講座で勉強をして、介護をしたい気持ちがあるようです。講座の修了は、これからが始めである事、難しいのは、技術より続けることをお伝えしました。



② 驚きと感動で楽しく講座を受けました。 ／ 赤木 里都子（島根県）

ご本人の感想より：自分なりに足もみをしていたのですが、全く変化はありませんでしたので今回の受講を希望しました。受講をしてみて、揉み方も納得できました。自信もつきましたから、主人や両親にもしてあげたくなりました。赤木先生に最後にして頂き、これまで私が家でしていたやり方とは、あまりの違いに驚いてしまいウットリです。これが本物なのだと感激しました。5/11(金)

慢性膀胱炎＋血行障害の腰痛＋むくみをお持ちの主婦の方々。「ワーツ、キャー、痛いよ。でもなんだかとても楽しいです。」二十数年間冷え切っていた身体ですが、身体が熱くなってきました。とても嬉しいです。初めて味わう感覚です。今日、受講して本当に良かったです。」との感想でした。以前、修了なさった方々も御多忙中、会いに来て下さったり、教室が始終賑やかなうち瞬く間に過ぎゆきました。5/18(金)

NPO地球足もみ講座 受講生募集中



時間：6時間（1回の受講時間と受講回数は相談に応じます。）
費用：4,800円（テキスト及び修了証）
講師：NPO法人地球足もみ健康法実践普及協会正会員が指導



協会ホームページ <http://www.npo-ashi.net>

NPO法人 地球足もみ健康法実践普及協会
本部所在地：東京都世田谷区豪徳寺1-22-6-3F お問合せTEL：03-5451-0092

介護・福祉活動

NPO 地球足もみ健康法実践普及協会では、福祉施設や行政関連施設で介護を受ける人と介護を施す方々が共に健康で豊かな生活を送られるように応援していきたいと考えています。



○ 杜の会 老人ホームでボランティア / 富田 春美 (石川県)

桜も散り始めた、少し肌寒い日でしたが、4月16日に「杜の会」の活動の一つとして金沢市内にある特別養護老人ホームを訪問しました。「杜の会」のメンバー6名で施設入所者10名、ディサービス利用者17名、当施設職員6名、計33名の方の足を施術しました。午前中の入浴サービス後の時間帯に合わせ、2時間絶え間なく全員が足を揉みました。中には、94歳とは思えないほど元気な足の方や足揉みが初めてで気兼ねしながら、足を膝の上に出してくださる方がいましたが、揉み終わるとみなさんからたくさんの笑顔を見ることが出来ました。「足が冷たくて眠れない」という人の紫色の足が白くなり、「足がだるくて…」という人が「あしが軽くなった」と笑い、初めて会う主人の顔を見て「逢いたかった…」と喜ぶ方々に出会いました。また、施設入所者の方においては、生活圏に限られる中で足を通じてその方と触れ合う機会を頂けたことに、参加したメンバー一同感謝しています。ディサービス利用者の方においては、介護制度改定で介護予防の推進が掲げられる中、生活習慣病予防としてだけではなく、足に触れることで人間同士の温かさを「若石」から伝えることができ「手当て」が介護に必要であるということを感じることが出来ました。

今後も「杜の会」の活動として、介護に携わる方や介護を受けている方が足から伝えることのできる温かいメッセージに、耳を傾けていただける活動をしていきたいと思っています。

追伸 「愛の園」責任者の足も揉ませていただき、軽度の腰痛ヘルニアをお持ちで腰痛テストをし、足揉み実体験していただき、主人が今後の出張サービス、ヘルパーさんへの足揉み指導などの教育説明もしてきました。



○ 東大和市の老人ホーム「気まま館・東大和」で足もみ! / 大日方 晴子 (東京都)

4月22日 午後1:00~4:00 東京都の東大和市にある有料老人ホーム「気まま館東大和」で足もみボランティアを行いました。気まま館・東大和の名誉館長は、引く手あまたの元ジャズ歌手、定期的に館内で音楽コンサートを開いておられます。今回は、ご縁あって、足もみ健康法の講座を開催させて頂きました。足をもむことがなぜ良いのかということを中心に簡単に説明させて頂いた後、会場をお借りしてボランティア相互の交流会を行いました。足もみをされたお年寄りも、恐縮しながらも、



○ 世田谷で足もみ講座 / 寺田 勝彦 (東京都)

◎ 世田谷成城・祖師谷健康づくり講座

3月7日(水)と9日(金)に「健康づくり講座」をおこないました。スタッフは、有吉 薫さんと寺田で行いました。参加者は少なかったのですが、今後も継続して続けていく予定です。

◎ 世田谷区三軒茶屋「足もみ講座」

3月28日(水) 午後1時半~3時まで、生協の組合員約20名の方々に若石健康法の紹介と足もみ体験のボランティアを行いました。スタッフは田波文宏さんと寺田の2人で奮闘の甲斐あってか、反射区図表を7名の方に買って頂きました。

ボランティア活動

地道な活動ですが、ボランティア活動を通して、足もみ健康法の素晴らしさを伝えていきます。活動を通して、確かな手ごたえを感じるようになってきました。

○ 桜まつりの足もみ体験コーナーに行列 / 寺田 勝彦 (東京都)



▲ 日大桜まつり



▲ 羽村市桜まつり

◎日大桜まつり(東京都世田谷区下高井戸): 3月31日(土) 午後1時~5時頃まで、さくら祭りに出店をし、日大文理学部の桜並木通りで桜見物に来た方々に、足もみボランティアをしました。スタッフは本部の柏村先生や田波さんと寺田で30数人をもみました。大好評で行列ができ時間切れでお断りをするほどの忙しさでした。峯山真弓代表も激励に来てくださいました!

◎羽村市桜まつり(東京都羽村市) 4月7日(土)と8日(日)の両日、10時から午後4時頃まで、花見の見物客を対象に足もみボランティアを行いました。桜は予想外に満開状態で、御輿や山車もあり賑やかな中で、しかも温泉「小菅の湯」で足湯の無料提供の店と連携し、そのあと足もみをして、好評で休む間もないほどの大盛況でした。スタッフも横倉顧問や並木支部長、そして特別顧問の唐崎先生、石神さん、埴生さん、河辺さん、足立さん、荒井さんと寺田で精力的にこなし、そして終了後、並木さんのお家でご家族も交え交流のひとつときを楽しみました。

○ ほほえみの会で「れんげまつり足もみボランティア」 / 山崎 有紗 (滋賀県)

4月29日(日) 今年も滋賀県野洲町のれんげまつりが開催されました。今年は「ほほえみの会」としての仲間も増えて、赤いTシャツで足もみボランティアを行いました。テントにブルーシートを敷き詰めて、イスをならべた足もみコーナーには、次々と人が訪れて、笑いの絶えない雰囲気の中、足もみの楽しさを伝える事ができました。「れんげまつり」今後も恒例にしていきたいと思っています。



○ 飯能新緑ツーデーマーチ大会 / 朝日新聞 埼玉版 13版 (埼玉県)

足つば「ギュ」疲れ吹き飛ばす

無料マッサージ

19日、5キロと20キロのコース終盤、歩きつかれたウォーカーたちに10分間の無料足つばマッサージが施された=写真左下

飯能市下加治の大川学園医療福祉専門学校で認定プロたち8人が、同校にたどり着いた参加者に寄り添い、足の裏などのつばを強く押した。

台湾がルーツの痛いけれども気持ちがいいマッサージ。ウォーカーたちは最初は顔をゆがめたが、やがて癒された満足感に浸った。川越市富士見町の山田栄さん(74)は「足の痛みが取れて非常にありがたい」と喜んだ。

