



これは何？

あしふみ

のご紹介

座ったままで
ウォーキング

歩行不足を補う
あしふみ運動
をする器具

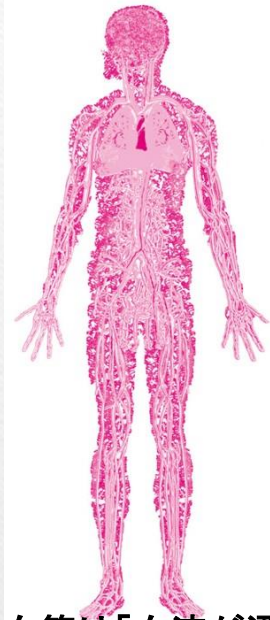
健幸ライフ



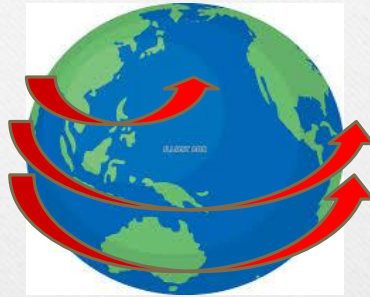
Kenko Life

血管のお話し

人間の血管の長さは



地球2周半



(10万km)

日本列島の約50個分です



(私達の一人の血管の長さ)

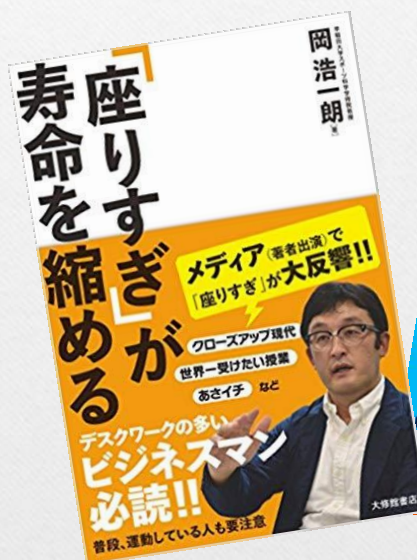
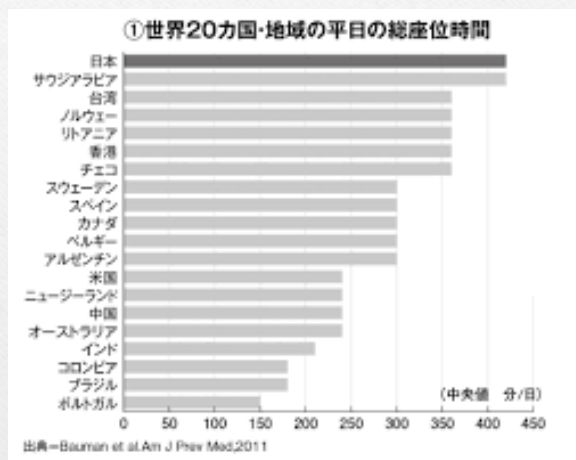
この血管は「血液が通る道路」ですので、ここが詰まったり、不具合が生じて、本来の血流スピードが保てなくなると、全身に影響が出ることとなります。

血液は全身の細胞に、**酸素と栄養分**を体の隅々まで運ぶ「**運び屋**」である一方、体内の老廃物を腎臓まで持って帰って来る「**回収屋**」の役を果たしています。それにより私達の身体は生命活動を維持しているのです。

皆さまは、1日に何時間程度
(1日の何割くらい)
座っていますか??

現代人特有の命を縮める要因として、 今、世界的な関心が高まっている健康問題が、 「座りすぎ」だと知っていますか？

日本人は座り過ぎ世界1位！と
知ってますか？



実は、世界中で読まれているメディアでも取り上げられています!!

- ・ ニューヨークタイムズ、
- ・ ワシントンポスト、
- ・ ウォールストリートジャーナル

なぜなら？





寿命が縮まる！？ 座りすぎによる悪影響

座りすぎがいけない理由とは？

座っている時の足は、下半身の筋肉がほぼ動いていない状態。

しかし、筋肉の70%は下半身に集中しているため、下半身の筋肉が動かないと、血流が悪化し、全身に血が巡りにくくなるため、様々な病気を引き起こす原因になるのです。(肥満や糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞など)

～「世界一受けたい授業」の番組内で紹介された実験～

座って5分もすると血流速度が急激に下がり、
30分座り続ければ血流速度は70%も低下する。

→結果、身体の機能を低下させ、
病気のリスクがアップする研究結果が出ている。





寿命が縮まる！？ 座りすぎによる悪影響

～座って過ごす時間が長すぎると、年齢や性別や運動習慣のあるなしにかかわらず、死亡リスクが格段に高まる～

CNNで報じられた米コロンビア大学医学部の研究チームによる最新研究データより

～日本人の座りすぎは、“危機レベル第1位”～

NHK「クローズアップ現代」／「あさイチ」
「世界一受けたい授業（今、の本が危ない！ 私たちに迫る15の危機SP）」

～1時間座ると22分余命が縮む、糖尿病やガンの原因にもなる～

座りすぎ研究の最先端であるオーストラリアの研究機関が公表

～Is Sitting the New Smoking?(=座ることは新たな喫煙か?)～

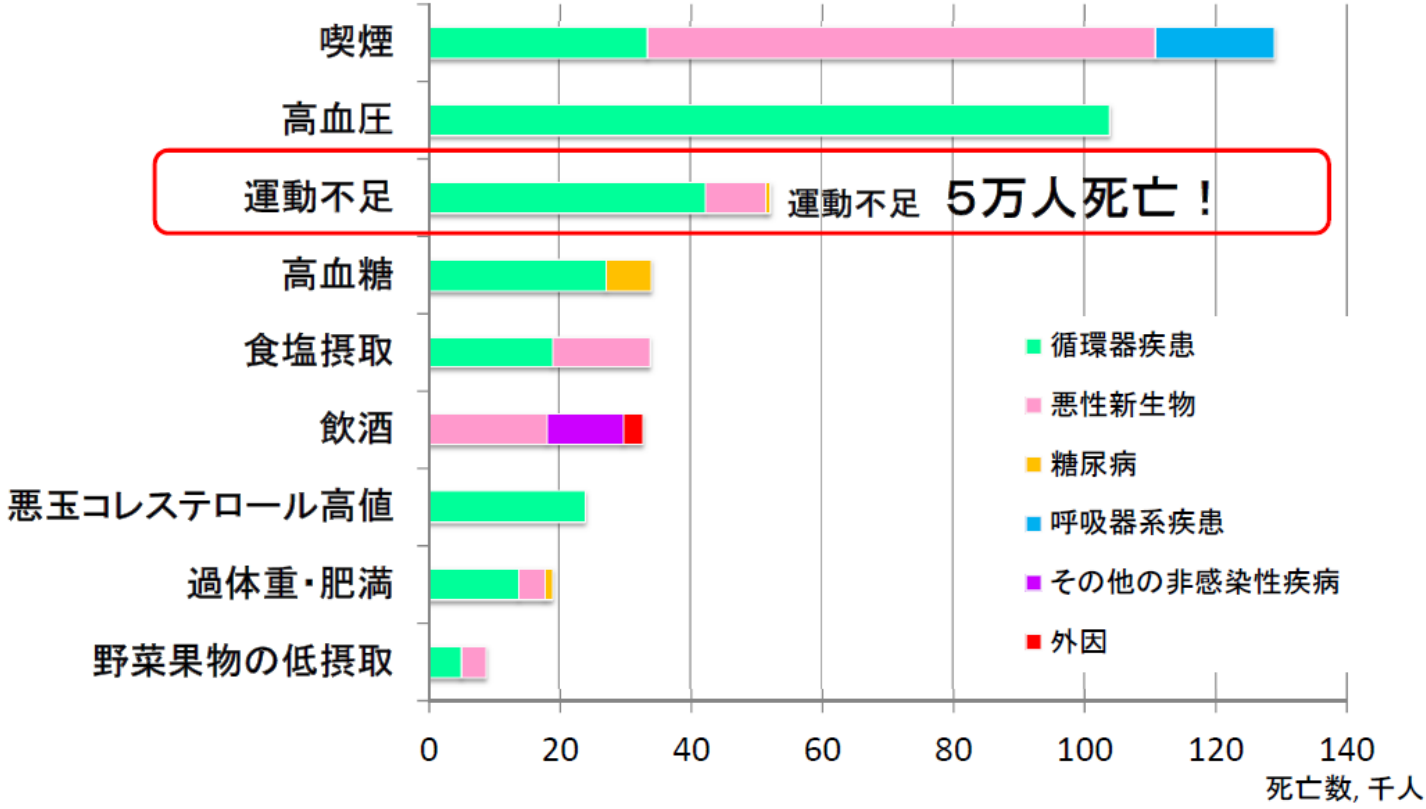
WHO（世界保健機関）が「世界で年間約200万人の死因になる」と注意喚起

タバコやアルコールより
危険！？

※座るのが悪いのではなく、「座りすぎ」が問題になっています。座りすぎとは、30分以上の着座のことです。

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



出典) THE LANCET 日本特集号 (2011年9月) 日本: 国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

改めて、運動不足とは？

座ったままの時間が長く、
運動不足が続いている状態は、
心臓血管疾患や糖尿病、喫煙習
慣などのよく知られた健康リスク
と同じくらい、もしくはそれ以上に
体に悪い。

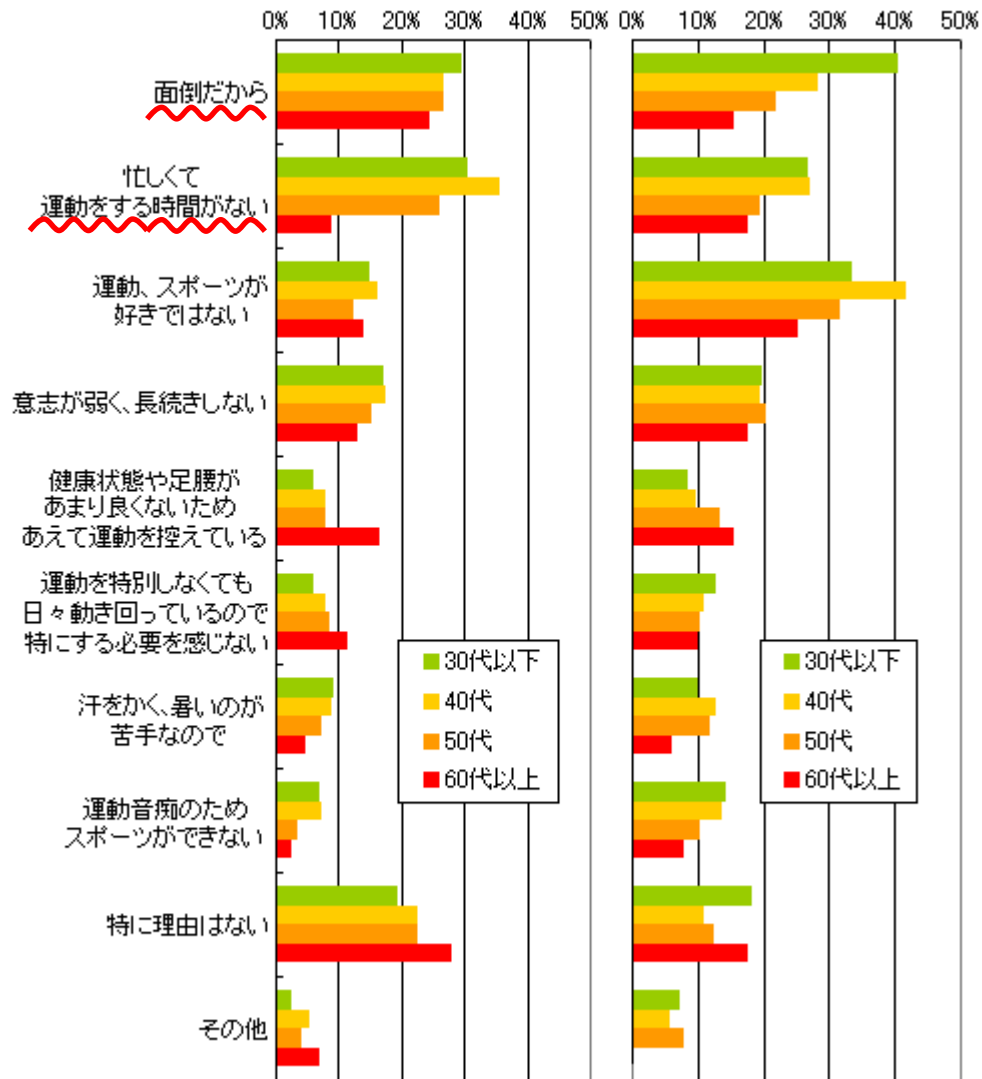


(運動不足、世界全体で14億人 4人に1人 日本は3人に1人)

運動をしない理由ランキング 1位は「面倒だから」

男性編

女性編



(複数回答可)

“運動不足”と“座りすぎ”対策として

歩行・貧乏ゆすり健康法が、 注目されています。



医学的にも認められている 歩行・貧乏ゆすりの健康効果

①血流アップ

②脳への刺激

③認知症対策

ウォーキングを10分した時の脳のイメージ



脳の血行が良くなることで、
たくさんの栄養と酸素が
行き届きます。集中力UPや
物忘れ防止など脳にとって
様々な良い影響を及ぼします。



歩行・貧乏ゆすりで 血流アップ、脳への刺激になる理由

ウォーキングなど、ふくらはぎの運動をする



ふくらはぎには、足腰に滞りやすい血液を
ポンプのように心臓へ送り返す働きがあるため
下半身から上半身への血行が促進

ポンプの働きで
血液を心臓へ



下へ下へと
下がってくる血液



血液の約7割は下半身に、
筋肉の約7割が下半身に、
老廃物の約7割がヒザ下に、
集まっていると言われてる。

体のポンプ圧は、
心臓50%、ふくらはぎ50%、
ふくらはぎは「**第二の心臓**」と
呼ばれている。

歩行・貧乏ゆすり 血流アップ、脳への刺激になる理由

体感してみよう

ふくらはぎをぎゅっと抑えて、足首を動かしてみると、
ふくらはぎの筋肉が動くのがわかる！

下半身から上半身への血行が促進

脳の毛細血管の先まで血が巡る

体がポカポカ
あったかくなる！

病変部の
回復が促進！

会話の時に
言葉がスラスラ
出てくる！

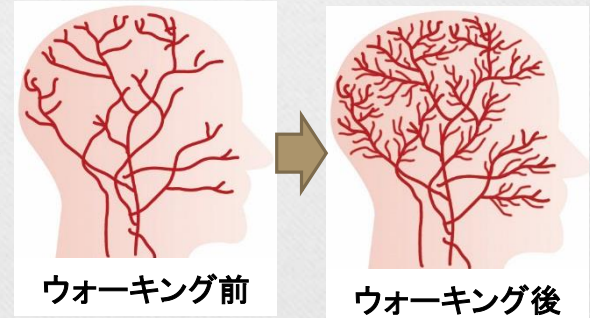


期待される効果はこんなに！

- 股関節がほぐれ、リンパと血流の流れが良くなる。
- 冷えやむくみが改善される。
- 体温が1～2℃上昇すると、免疫力が5～6倍上がるため、体の機能活性化につながる。



ウォーキングを10分した時の脳のイメージ



脳の血行が良くなることで、
たくさんの栄養と酸素が
行き届きます。**集中力UP**や
物忘れ防止など脳にとって
様々な良い影響を及ぼします。

- 脳の毛細血管の先まで血が巡るため、集中力アップ。物忘れ改善。認知症予防。
- 運動不足解消で、食事が美味しくなり、夜はぐっすり眠れる。

病気は「歩く」ことで 予防・改善できる

高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効である歩行は「1日8,000歩、そのうち中強度の歩行が20分」が適切とされています。

1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症) 体力の低下 (特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症 メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム (75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

ウォーキングは、
血流の促進に役立ちます。皆さんも
歩いて病気を予防・
改善しましょう！



国土交通省も「歩く」を推奨！



**「歩く」と医療費を
抑制できる！**

1日1歩あたりの
医療費抑制効果



0.065 ~ 0.072 円

今より 1,500 歩多く歩くことで
一人あたり、年間約 35,000 円の
医療費抑制相当になる



国土交通省 H29.3 まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量（歩数）調査のガイドラインより

あらゆる病気は 歩くだけで治る！



高血圧 糖尿病 認知症

寝たきり 体脂肪 冷え性

TVで話題！
がんセンター
全国の病院
が採用！

東京都健康長寿医療センター研究所
青柳幸利

世界が注目！
「奇跡の研究」。

5000人17年間の最新研究で
つきとめた健康に効く歩き方とは？



健康長寿の 黄金律がここに！



期待される効果は他にも！

一定のリズムと揺れで
セロトニンは出ると言われている。
(ハンモック、電車の揺れ 等)

幸せホルモンが増える？！

別名幸せホルモンとも呼ばれる体内物質「セロトニン」。

うつ病＝セロトニン不足と言われるように、セロトニンは心の安定を助けたり、うつ病を抑えてくれるとても大切なホルモンです。

貧乏ゆすりや足を一定のリズムで動かすことで「セロトニン」の分泌が増え、リラックス・ストレス緩和の効果が期待できます。

死亡率の低下

貧乏ゆすりを多く行って1日5～6時間座っている女性と何もせずに5時間未満座っている女性を比較すると、死亡率が33%～37%下がるという研究結果が出ています。(2015年アメリカの医学会誌掲載／ロンドン大学研究結果引用)

健康のために、1日7000歩以上歩けば
リスクは防げると言われていたが..

- 足腰が痛くて歩くのが億劫
- 運動するのは面倒
- 一人で体を動かすことが困難
- 運動する時間が取れない
- 高齢のため、激しい運動は逆に危険



貧乏ゆすりとウォーキング効果を
兼ね備えたあしふみで
歩数をかせぎ、歩行不足を補い健康になろう！

「あしふみ」とは貧乏ゆすり感覚で長時間リズムカルな足踏み運動をする器具です。力が要らず、テレビや本を読む間に座ったままで「ながら運動」ができます。



5分で楽々
1000歩！？

「あしふみ」は脚への負担が少なく 座ったままで継続的な運動が可能なので、



94歳でも楽々
20分！



車いすでも
OK！！



リハビリに
効果抜群！



電気代など
0円！



勉強の
能率UP



デスクワーク
にも！

元福岡ソフトバンクホークス
吉村裕基 選手

アスリートも
絶賛！

プロレスラー
藤波辰爾 様



様々な用途で使える、新しい健康習慣です。

お客様の声

家族も驚き！こんなにちゃんと話すなんて！

3分経った頃、背中がポカポカしてきたと言われてました。いつの間にか10分経ち、痛みや疲れもないと20分経過。その間、普段、高齢者特有のむにやむにや喋る方なのに、公園で散歩していることを事細かにハッキリお話して頂きました。これを見ていた家族も驚かれ、こんなにちゃんと話すなんて！やはり頭に良い、脳が活性化されたと思われます。その後は、心地よくなったのでしょうか、ぐっすり寝ておられました！

(94歳 女性体験談)



お客様の声

これほど簡単な健康法はない！

足腰が弱って歩けなくなるのが一番怖い。

かといって毎日ウォーキングするのは体力的にも精神的にも難しい。

足踏み運動をして健康寿命が延びるのなら、

これほど簡単な健康法はない。(60代、要支援2の女性)

これは今までで一番やりたかったトレーニング！

これがあれば70才まで現役ができるかもしれない。

同業者の格闘家には教えたくないですね。

(プロレスラー 藤波辰爾 様)

ベンチに座って待機している時間が長引いたときに、

これを使っていれば、いきなり走ってアキレス腱がきれる

心配もないし、クールダウンとしても使えそうです。

(元福岡ソフトバンクホークス 吉村裕基 選手)



お客様の声

簡単！ 楽にできる 持ち運びが楽 家族でできる

効果を感じた！ 体がポカポカする 足が軽くなった

血流が良くなっているのがわかる 足指先がじんじんしてきた 気持ちがいい

股関節に効くのは良いね

満足！ 社員全員が良いと言っていた 透析患者、目の不自由な方でもできる

やばいです 自分で動かしているのがいい

今までの訓練だと続かないが、自然に動くから長時間できる

他スタッフが紹介していた 運動の待ち時間にできるね 訓練前に良いね

この動きは良い 歩くと足が重いけどこれは良い 使いたい プレゼントしたい 欲しい！

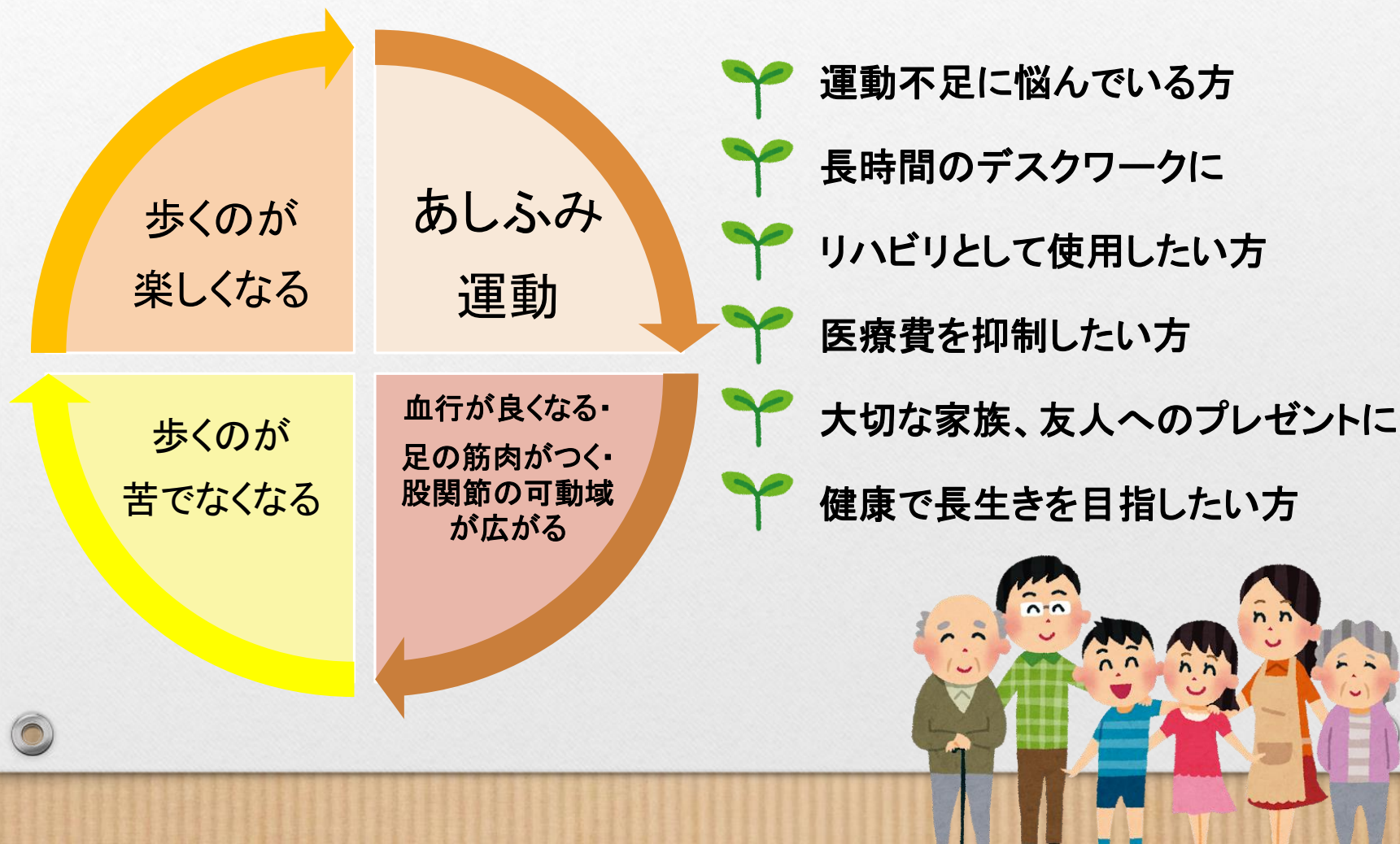
導入事例

- ・病院、クリニック関係 ・整形外科(リハビリテーション部)
- ・脳神経外科 ・デイサービス ・特別養護老人ホーム
- ・グループホーム ・調剤薬局 ・身体障害者協会 ・社会福祉協議会
- ・公民館 ・整骨院 ・百貨店
- ・JA経済連
- ・春日クローバープラザ
(福岡県福祉用具展示場)



福岡デザインアワード入選！

「あしふみ」で健康で幸せな生活を 手に入れませんか？



座りすぎという社会問題に対する対策として、
貧乏ゆすりのような「足ふみ運動健康法」で

座ったまま歩けるという 新しい常識で歩行不足を補う

ご提案です。



社会問題(原因) → 座ったまま歩く新常識(対策) → (結果)

まとめ

一番長く座っているイスは？

その下に置いてください。

足ふみの最大のポイントは何か分かりますか？

他との違いは**継続**が出来るということです。

どんないいものでも、続けなければ効果は出ません。
継続は力なり！と言います。

何故かと言えば
そのイスに座ったとき、自然に足を乗せるようになります。

足ふみをした方が楽で快適で気持ちがいいのです。
だから足ふみ運動という良い習慣が付くのです。
座り過ぎによる運動不足の対策になるのです。