

あしんちゅ

ぐんま足人の会の紹介



HP



当会は赤い羽根共同募金の支援のもと活動しています



2025.7.31

ぐんま足人の会副代表
ぐんま子どもの足育実行委員会代表／Abeby代表／
慢性疾患看護専門看護師

木嶋千枝

“
・ ・ ・
歩けなくなったら おしまい

耳にすることがあるのではないのでしょうか？



ぐんま足人の会は

「歩ける足」を維持する意義・方法を啓発してる集団



“ 50年

私たちの**足の寿命**はたった**50年**
人生100年時代の今「**最期まで自分でトイレに行**
く」ためにどんな対策をしたら良いか？

趣味や旅行を楽しむためにも痛みなく歩ける足は
重要です

知らない現状

日頃のケアや靴選び、靴の履き方は学んできていない
食事・運動だけにベクトルが向きがち

“ぐんま足人の会

2019年立ち上げ

代表 岡田克之氏

- 医療従事者
- 義肢装具士
- 社会福祉士
- セラピスト



“どうして立ち上げたの？

足の疾患は学ぶけれど、看護師も爪切りの仕方すら学んでいません。『適切な対策で転倒予防にもつながるのに このままではいかん！』

多くの方に適切な方法で足をケアしていただき、いつまでも健康的に毎日を過ごせる地域にしたい と強く思い立ち上げました。

“ Our position



日常の心がけ
予防
？

診断Ⅱ医療

足や身体の
故障・疾患、健康

足・身体
健康状態



“ 足病医のいない日本

医療＝命を守る

内科・整形外科・血管外科・形成外科・皮膚科/看護師/栄養士/理学療法士・作業療法士/心理士/MSW

生活の中で予防できる



靴選び／靴の履き方

足に合あった靴、適切な履き方



日頃のお手入れ／ケア方法

足の洗い方
保湿の仕方
爪の切り方

“ぐんま足人の会の取り組み

コロナ禍へ

オンライン
セミナー
合計7回

遊びながら
学べるツール？

出前講座開催
イベントの
参加・企画

● 始動

行動制限のなか

チャレンジ

連携・協働

2019年11月
キックオフ

2021年～

2023年
足人かるた制作
クラウドファンディング

2024年～
市民のもとへ





ASHISM 2025 in群馬県庁

約250名来場／2h



日時 2025年 2月24日 (月) 振替休日 14:00 ▶ 16:00 13:30 受付開始：31階 GINGHAM	会場 ※県民駐車場 2時間無料 群馬県庁 NETSUGEN 32階 講演 GINGHAM 31階 イベント ギンガム
聴いて学ぶ NETSUGEN ■ 足のカルタのお話です 岡田 克之 14:00 ぐんま足人の会代表 桐生厚生総合病院副院長 ■ 糖尿病と足のコト 山田 英二郎 14:15 群馬大学医学部内分泌糖尿病内科教授 ■ 正しく足を動かして転倒を防ごう！ 14:30 富岡 大地 FLASH JAPAN FITNESS チーフ ■ 循環器と足のコト 石井 秀樹 14:45 群馬大学医学部循環器内科教授 脳卒中・心臓病等総合支援センター長 ■ 足に関するなんでも相談会 15:00 ※時刻は目安です	体験して学ぶ GINGHAM ■ 足のお手入れ&レッスン —— 先着20名様 爪やすり プレゼント！ ■ タオルギャザーをやってみよう 健康な歩行は足指トレーニングから！ ■ 足指筋力測定 チェッカーくん あなたの足指は健康かな？ ■ 足人かるた大会 遊びながら足を学べるすぐれもの ■ ボールウォーキング体験 ■ 靴選びのコツ ■ 足の保湿クリームづくり あなただけのオリジナル！ (実費200円) ■ いろいろ測定 あなたの体を測りましょう！

主催：ぐんま足人の会 共催：群馬がんアカデミー 群馬大学医学部脳卒中・心臓病等総合支援センター ぐんま子どもの足育実行委員会 協賛：群馬県健康づくり財団 後援：群馬県 群馬県医師会 群馬県歯科医師会 群馬県薬剤師会 群馬県社会福祉協議会 群馬県教育委員会 群馬県光コンベンション協会 上毛新聞社 群馬テレビ エフエム群馬 まえはしCITYエフエム 群馬よみうり 高崎駅前経済新聞 県生タイムス 日本フットケア・足病療学会 日本皮膚科学会群馬県支部 日本看護学会関東甲信越地方会群馬支部 群馬県皮膚科医会 桐生厚生総合病院 協力：シユーマート 群馬ヤクルト販売 ボーラ 群馬県観光物産協会 新橋新聞me-bu-ku 新橋アリス 新橋中央通り商店街商組合 和家山フットケア研究会 (敬称略・順不同)





“

私たちができること

1. 市民向け：足人かるたの出前講座
講師派遣
交通費3,500円/回のみ
2. 医療・福祉関係者向け：研修講師派遣



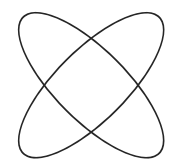
“介護士、看護師の皆さんが困ること



『この爪

どうしたらいいの?』

『時間もない』



足が原因で生活縮小ゼロ0を目指して事業や啓発活動



群馬大学医療短期大学卒業後、NICU,心臓
血管外科,整形外科,内科,回復期病棟,外来
など経験

2012年～ 慢性疾患看護専門看護師

2018年～ 群馬大学臨床教授

2019年～ ナースファシリテーターAbeby代表

その他：

日本糖尿病療養指導士

日本認定心理士

地域活動

- ・ 2019年～ぐんま足人の会（副代表）
- ・ 2022年～ぐんま子どもの足育実行委員会
（代表）

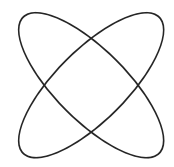
日本慢性看護学会 評議員

日本フットケア・足病医学会 評議員

日本糖尿病教育・看護学会 研究査読委員

高齢出産で子育ても奮闘中！

スタッフ教育、ケアの相談、教育出張フットケア・フットケアの業務委託



Thanks

ぐんま足人の会



HP



かるた購入