

脱ウォーキング！ 五感を使った“てくてく歩き”のススメ ～ 柔道整復師として、足からの健康づくりに取り組む根來信也先生に聞く～



●ウォーキングって、本当に健康的？

「ウォーキング」という言葉に、私は違和感というか、疑問というか、ある種のマイナスイメージを持っているんです。地元の兵庫県内でも、大勢の市民が参加するウォーキング大会がよく開催され、私達も救護班の一員として参加するのですが、1日で100人近くもの参加者が、途中で足の不調を訴えて、救急テントにやってくることもあります。足がつったり、マメがつぶれたり、症状は様々です。「ウォーキング」は「体に良いから」「健康のためになるから」という理由で、国内でも多くの方が愛好家になり、市民権も得て、いつの間にか“やらなければならない義務的なもの”と考えられるようになってしまいました。でも、痛みを伴い、時にはケ

ガをも引き起こしてしまうような行為が、本当に健康的でしょうか？

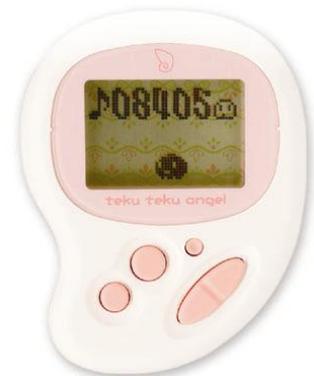
確かに、「足は第二の心臓」と言われ、歩くことは体にとってとても大切です。足は体の一番下にあるため、心臓から送り出された血液が下まで行くのは簡単ですが、今度はその一番下から重力に逆らって上へと戻っていくのはそれほど容易ではありません。血液の流れが悪いと、足のむくみの原因となります。そこで、しっかり歩行することによって、筋肉のポンプ作用で血液を上に戻す手助けをしてやる必要があるのです。

●「てくてくエンジェル」との出会い

今年の1月、私は目からウロコが落ちるような商品と出会いました。それが、キャラクター育成散歩計「てくてくエンジェル」です。まず「てくてく」というネーミングが気に入りました。「歩かなければいけない」と強制されるような語感さえある「ウォーキング」ではなく、もっと自由に楽しい響きを感じられます。

私はそれまで万歩計も使ったことがありませんでした。「万歩計」という呼び名がどうしても引っかかるのです。「1万歩以上歩かなければならない」と無理強いされるようで。でも「てくてくエンジェル」は何の抵抗もなく、身につけることができました。

携帯型ゲーム機ニンテンドーDSと連動させることが可能で、毎日の歩数をグラフ化して見ることもできます。私はもともとよく歩くタイプだと思っていたのですが、グラフで確認してみると案外歩いていないことがはっきりしました。自宅から駅までの通勤の道りは自転車を使っていたのですが、片道約2000歩分にあたる距離を徒歩に変更。駅の中でもエスカレーターは使わず、階段で上り下りすることにしま



「てくてくエンジェル Pocket」
ブルーとピンク（写真）の2色

した。すると2か月後、80キロあった体重が74キロにまで減ったのです。この間、食事制限はしていませんでしたから、歩いたことでこれだけ減量できたのですね。

●五感を使って歩こう

さて、この徒歩での通勤は、普段気に留めなかった様々な発見をもたらしてくれました。「あっ、あんな場所にキレイな花が咲いている」「この良い香りは何の料理屋さんだろう」「今、さえずったのはウグイスかな」……。普段見慣れているはずの周りの景色が全く異なって見えるようになり、自然を肌で感じ、今生きていることに感謝する気持ちも生まれていきました。

このように五感を使って“宝探し”のような気持ちで歩くと、のんびりリラックスでき、歩くことがとても楽しくなってきます。“てくてく歩く”ことは、「歩かなければ健康になれない」と半ば無理矢理行うようなウォーキングとは、中身において次元の異なるものだと言えるでしょう。

昨年2月には、足から健康を考える講習会、足のトラブルを防ぐための足型測定会、指導者養成のための講習会などの開催を主な活動内容とするNPO法人「フットサポート・ピドクラブ」を設立しました。今年の2月には機関誌「てくてく通信」の第1号を発行。代表である私と副代表とで兵庫県明石市のJR明石駅周辺をてくてくと歩き、美味しいお店を訪ね、写真で紹介するという内容です。また、4月には第2号を発行し、JR加古川駅周辺を“てくてくりポート”しました。

五感を使った気楽な“てくてく歩き”は、なにも中高年の方達だけにお薦めする健康法ではありません。最近の子供を診ていると、“しゃがむ”という行為ができない子がとても増えています。足型測定時にしっかりと立ってられない子もいます。外で遊ぶことが少なくなり、足腰が弱くなっているのですね。小さな子供の頃から、歩くことを無理なく楽しく習慣付かせるような“歩育”の必要性を痛切に感じています。

「フットサポート・ピドクラブ」が、歩くことで世代を超えたコミュニティを形成し、人々の健康増進に役立つよう、今後も積極的に活動していこうと思っています。



■根來信也（ねごろ・しんや）氏プロフィール

兵庫県神戸市で根來接骨院を開業する柔道整復師であり、日本体力医学会の認定健康科学アドバイザー。機能訓練指導のため、講習会で指導にもあたっている。(社)兵庫県柔道整復師会理事。NPO法人「フットサポート・ピドクラブ」代表。

【ズームイン】 靴の中に鼻緒？これで足指の機能を強化！

根來先生が代表を務めるNPO法人「フットサポート・ピドクラブ」の事業には、鼻緒付き靴の普及活動という活動も含まれています。「鼻緒付き靴」とは、その名の通り、中敷きに鼻緒が取り付けられた靴のこと。東京都台東区の靴専門店「楽闊歩（らかっぽ）」（長谷川武代表）が開発し、製造販売しています。

長谷川代表は、靴メーカーで製造技術を身につけた後、独立し、大手靴メーカーの企画開発に携わり、数々の大ヒット商品を生み出してきました。

しかし、足つま先が狭く、固定される現代の西洋靴を履き続けることで、体を支える足指が退化し、足の力が弱まり、外反母趾などの一因にもなることから、日本古来の履き物であるわらじにヒントを得て、鼻緒付き靴を考案。靴のつま先には余裕を持たせていますが、鼻緒のおかげで足が中でずれない仕組み。この結果、足の指を使った歩行ができるようになり、退化した指の機能を取り戻すだけでなく、足裏の筋肉が刺激され、血行も促進されるといいます。

足の寸法を測り、最も適切な位置に鼻緒を取りつけるなど、全て手作りによるオーダーメイド商品のため、一般的な靴よりも割高ですが、購入客からは「とても歩きやすい」と大評判。今注目の健康靴と言って良いでしょう。

楽闊歩（東京都台東区駒形2-3-5-109、電話 03-3845-0546、FAX 03-3845-0590）



鼻緒付き靴の内部

【トピックス】 GWは“高橋名人”と一緒に山手線を歩こう

ファミコン時代の子供たちのヒーローとして大活躍して以来、今なお幅広い世代のゲームファンから支持されているハドソンの“高橋名人”こと、高橋利幸氏の主催で、「山手線半周ウォーキング」が4月29日（日）に東京都内で開かれます。

コミュニティサイト「mixi（ミクシィ）」の中で高橋名人が管理している「てくてくお散歩コミュ」のイベントとして開催するもので、当日は、12時に東京・JR秋葉原駅を出発しJR東京駅、品川駅を経て新宿駅まで（新宿東口アルタ前が終点の予定）を歩く予定です（雨天の場合は中止）。このイベントに参加するには「てくてくお散歩コミュ」で事前申込みが必要です。

高橋名人は、1985年の「第1回全国キャラバンファミコン大会」以降、ボタンを1秒間に16回押す「16連射」を特技とするゲームの名人として人気を博し、テレビ、ラジオ、映画などに出演。本人がキャラクターとなったゲームソフト「高橋名人の冒険島」シリーズは大ヒットとなった。2006年11月の人事発令で、正式な役職も「名人」に。公式サイト「16SHOT（シックスティーンショット）」（<http://www.16shot.jp/>）内のブログやポッドキャストなど、“名人”としても活動中。



「てくてくエンジェル Pocket」とは

ゲームソフトメーカーのハドソンが発売しているキャラクター育成散歩計。歩けば歩くほど、キャラクターの“ジェル君”が成長する。加速度センサーを内蔵しているので、服のポケットやカバンの中に入れても歩数をカウントできる。汗や雨にも強い構造で、様々なウォーキングスタイルに適応。ホワイト&アイスブルー、ホワイト&プレシヤスピンの2色を好評発売中（写真右上パッケージ）。各3,129円（税込）。

また、歩数やキャラクターデータ、体重、体脂肪、食事などを管理できるニンテンドーDS用ソフトと、育成散歩計をセットにした「育成散歩計てくてくエンジェル Pocket with DS てくてく日記」（写真右下）も5,229円（税込）で発売中。同じく2色。「DS てくてく日記」には、国内や海外のコースにあてはめて仮想で歩ける「バーチャルウォーキング」機能も搭載している。

上記ニンテンドーDS用ソフトのデータ管理を携帯電話でも体験できる、無料の簡易体験版アプリ「mobile てくてく日記」も、iモードとYahoo!ケータイ向けに提供中。

