

“てくてく歩き”を治療に応用する根來接骨院を取材！ ～ 歩くことから健康に 「てくてくエンジェル」活用術～

前回、インタビューした根來信也先生の接骨院（兵庫県神戸市）を訪ね、その独特の医療活動を取材しました。



良い足を突き詰めたかった

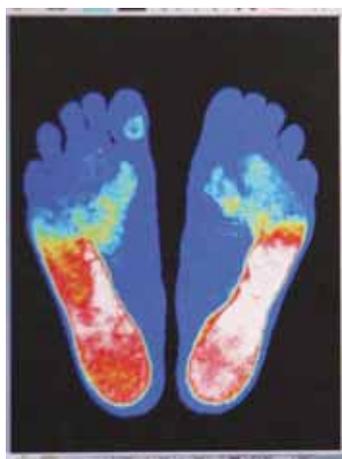
根來先生が昔から気になっていた研究テーマは「足」。ご自身が子どもをもってから、子どもの足はきれいなのに、大人になったら足に問題を抱える人が多くなるのはどうしてだろうと疑問がふくらみました。そんなことがきっかけとなって、知り合いの保育士に頼んで幼稚園児たちの足のデータをとり始めたのです。そこで発見したのは、よい足をもつ子どもは予想よりはるかに少なかったということでした。

以後、根來先生が健康なよい足を取り戻すにはどうしたらいいのかをずっと考え続けていたあるとき、「長谷川武氏が足の健康を考えて開発した鼻緒付きの靴が、靴の専門店『楽闊歩（らかつぽ）』で販売されている」という新聞記事を見つけました。長谷川氏は団塊の世代に足の悩みをもつ人が多いことを憂慮して、健康な足で歩くための靴を考える中で、日本古来の鼻緒のある履き物が足の健康によいことに着目し、内部に鼻緒をつけた靴を開発し販売していたのです。

根來先生は早速『楽闊歩』を訪ね、スニーカーと革靴の二足をオーダーし、実際に履いて試してみました。足の寸法を測って一つひとつその人に合うように手作りされた鼻緒付きの靴で歩くと、足の指を使う歩き方ができ、ポンプ作用の効果などで血流もよくなり、足を鍛えるとともに健康的な歩き方ができることがわかりました。



根來先生考案の足裏スキャナ



スキャンした足裏のデータ

そこで早速、足の悩みをもっていた患者さんに紹介したところ、数名の患者さんが履いてみることになりました。

自らの接骨院で “てくてく”を実践

今年の1月、東京出張中に根來先生はキャラクター育成散步計「てくてくエンジェル

Pocket」と出会います。鼻緒付きの靴で歩いて足の健康を取り戻そうと考えてはいましたが、ただ漫然と歩き続けることは難しいのではないかと思っていたので、それは幸運な出会いでした。万歩計ではどこか歩かされているような感じがして好きになれなかったのですが、「てくてく」という語感、歩けば歩いた分だけキャラクターが元気に育っていくというゲーム感覚などの親しみやすさが気に入り、これも早速自分で使ってみたのです。実際に自分がどのくらい歩いているのかよくわかったり、思っていたよりは歩いていなかったことに気づいたり、新しい発見もありました。実際に使ってみて、鼻緒付きの靴、「てくてくエンジェル Pocket」が五感を使って歩くことから健康になれるツールとして有効であると確認でき、治療にも利用することを決めました。そして根来先生の接骨院では、現在4人の患者さんが「てくてくエンジェル Pocket」を持って歩いています。

“てくてくエンジェラー”にインタビュー

根来先生の接骨院に通う南條静緒さん(74歳)も、足に問題を抱えていたひとり。

「以前京都へ行ったとき、雨靴を履いて長距離を歩いて以来、足が痛くなってしまったんです。いつもはスニーカーなど歩きやすい靴を履いているのに、その日はたまたま雨降りだったので、雨靴を履いて長く歩いたのがいけなかったんでしょうか」

南條さんは「てくてくエンジェル Pocket」を持って以来、歩くのが楽しくなったとのこと。「最初はタマゴだったのが、パンダみたいなものになって、今はカップみたいなものに育っています。次は何になるのって先生に尋ねても、それは何が出てくるかお楽しみって言って教えてくださらないんですよ。だから歩かなくっちゃ」とバス停二つ分くらいなら進んで歩くようになり、バスに乗らなくなったそうです。

同じく根来先生の接骨院に通う服部恭子さん(73歳)も、歩くときは必ず、お手製の美しい布袋に入れた「てくてくエンジェル Pocket」がお供になったそうです。

「先日教会で結婚式があって、歩いて行ったのにつけていくのを忘れてしまって」と、持っていくのを忘れてしまったことが残念そうで、楽しんで使っていられようでした。



「てくてくエンジェル Pocket」を愛用する南條さん(左)と服部さん

年配の方にとっては「ただ、画面がちょっと小さいのと、操作が難しいので……」とのことでしたが、根来先生は「それでかえってコミュニケーションが生まれるんですよ」。使い方などがわからなかったら、接骨院に来て根来先生に聞いたり、子どもや孫に聞いたりコミュニケーションが生まれるのも、「てくてくエンジェル Pocket」のおかげ。根来先生自身も小学校三年生の息子さんに気づかないまま使っていた機能を教えられたりして、親子のコミュニケーションにも一役買っているといいます。

さて、取材からしばらくたって、南條さんのカップは何に成長しているのでしょうか。

根来信也(ねごろ・しんや)氏プロフィール

兵庫県神戸市で根来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。

【てくてくコラム】 子供のメタボリックシンドロームが増加中！

メタボリックシンドロームが問題となっているのは、中高年層だけではない。現在、子供のメタボリックシンドロームも増加傾向にあることがわかり、厚生労働省では“小児メタボ”の診断基準を策定した。

診断基準をまとめたのは、同省の研究班（代表=大関武彦・浜松医大教授）。小中学生の肥満は、昭和40年代で全体の2~3%だったが、現在は10%にまで増加。その中でも内臓脂肪が特に多くたまっている子供は、メタボリックシンドロームと診断された大人と同じ状態に陥っている可能性が高いという。

動脈硬化が小児期でも始まることがわかり、早期発見が極めて重要であることから、同省の研究班では、子供についてもウエストサイズなどからメタボリックシンドロームの診断基準を作る取り組みを2005年度から開始していた。

このほどまとめた診断基準では、男女ともウエスト80センチ以上の子供を“赤信号”とし、(1)空腹時の血糖値100mg以上（血漿100ml中）(2)中性脂肪120mg以上（血清100ml中）またはHDLコレステロール40mg未満、(3)上の血圧が125以上か、下の血圧が70以上・・・の3つのうち、2つ以上当てはまる場合、「小児メタボリック症候群」としている。

同省研究班では、“小児メタボ”の原因として、肉やバターなど動物性脂肪の多い食事、いつでも買い食いできる環境、不規則な食事、運動不足、などを挙げている。

「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。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&プレシャスピンクの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ウォーキングが楽しめる「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「DS てくてく日記」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。



< 根来接骨院、楽闊歩に対する取材依頼を含め、この件に関するお問合せ先 >

株式会社ハドソン 広報担当 / 蒔苗(まかなえ)

〒104-8446 東京都中央区築地 4-1-17 銀座大野ビル

直通電話: 03-3542-4610 FAX: 03-3542-4624 Eメール: makanae@tk.hudson.co.jp

ハドソンホームページ <http://www.hudson.co.jp/>