

令和6年2月吉日

各 位

一般社団法人生きがづくり研究所

代表理事 折笠 無我

## 100歳までスタスタ歩ける足のつくり方 講演会 開催のご案内

このたび、別紙チラシのとおり「フットケア講演会」を開催することとなりました。

さて当団体は、フットケアの啓蒙・普及活動をすとともに、保健・医療・福祉・介護の質の向上に寄与することを目的に設立し20年目の節目の年になります。主な活動内容は、定期勉強会、講演会などの教育事業、研究事業を行っています。

この講演会では、フットケアの基本的な方法やコツを紹介するだけでなく、日本初の足の総合病院である「下北沢病院」の院長であり、足病学の専門医でもある菊池守先生による特別講演もあります。菊池守先生は日本初の足の総合病院の医師であり、約2万人の足を診察してきた経験に基づき、年齢に関係なくいつまでも自分の足で歩くための「足の若返りメソッド」をお伝えします。また、最新の医療技術や施術法についても触れます。人生100年時代が現実となりつつあり、平均寿命と、健康寿命を一致させるためには一人一人の「歩行の維持」こそが鍵になってきます。その実現の一步が足のケア（フットケア）だと考えています。ぜひ、ご参加いただき、足の専門家たちと共に、足の健康について学び、考えるひと時をお過ごしください。このためには医療・介護・福祉の担当者だけでなく、一人でも多くの盛岡市民の皆様に御参加いただき、実りある講演会にしたいと存じます。

つきましては、皆さまから多数のご参加を賜りたく存じます。

## 「高齢者の生活の質向上に必要なフットケアの重要性」

皆様、こんにちは。今日は、フットケアの重要性についてお話ししたいと思います。足元の健康は、全身の健康状態や生活の質に大きく影響します。特に高齢者の場合、足のトラブルは転倒の原因になり、自立した生活を阻害します。

フットケアとは、足の皮膚のケアから足底圧分布の改善まで、足元全体の健康を維持するための総合的なケアです。これにより、歩行困難を軽減し、生活の質を向上させます。

さらに、フットケアは社会的な視点から見ても重要です。歩行能力を維持することで、高齢者自身の生活の質だけでなく、介護負担の軽減や社会全体の健康寿命の延伸にも寄与します。

私たちが高齢者の健康と生活の質を支える上で、フットケアの役割と必要性は欠かせません。ぜひ、このメッセージを機に、フットケアの取り組みを見直してみたいはいかがでしょうか。

菊池 守 (きくち まもる)

Mamoru Kikuchi

下北沢病院 院長

2000年、大阪大学医学部卒業。国内の医療機関に勤務した後、アメリカ・ジョージタウン大学創傷治癒センターに留学し、足病学に出会う。帰国後、佐賀大学医学部附属病院形成外科診療准教授を経て、日本初の足の総合病院「下北沢病院」院長に就任。日本形成外科学会認定・形成外科専門医。高齢化社会が進み、足の疾患が増えるなか、日本ではまだなじみの薄い足病学の普及に尽力する。これまでに約2万人の足を診察してきた経験に基づき、年齢に関係なくいつまでも自分の足で歩くための「足の若返りメソッド」を考案。「一般社団法人足の番人」元理事

下北沢病院では、総合的な足病治療の普及と発展を通じて

糖尿病を含む全身の健康に寄与すべく、患者さんを中心としたチーム医療を推進します。

### ■ 著書

「100歳までスタスタ歩ける足の作り方」 菊池 守 株式会社 アスコム

「新しい「足」のトリセツ」 下北沢病院医師団 日経BP

「ポケット版主訴から引く足のプライマリケアマニュアル」 全日本病院出版会 (2021.12 出版)