



フェーズフリーでつながる安心のまちづくり
公開講座

足の健康と災害への備え — 転ばない身体づくりとエコノミー症候群 —

令和8年1月12日(月)

高知学園短期大学看護学科

坂元 綾





本日お話させていただく内容

1. なぜ「足」の健康が大切か
2. 災害時に起りやすい健康リスク
3. 足の運動
 - ①足首の曲げ伸ばし
 - ②かかと上げ運動
 - ③足の指グー・パー体操
 - ④片足立ち
4. フェーズフリーの考え方
5. 今日からできる3つのポイント
6. まとめ

なぜ「足」の健康が大切？

・歳を重ねると・・・、高齢になると・・・

✓ 筋力低下

✓ バランス力低下

✓ 転倒リスクが高くなる

・転倒により → 骨折（腕や足）

→ 外出できなくなる → 寝たきり

➡ 足を守ることは、生活を守ること



生活そのものが
変わる！！

足は、体を支え、移動する、という大きな役割を持っている
自分の足でしっかり歩き、元気に生活していくためには足を大切にすることが重要！！



災害時に起りやすい健康リスク

① 足のケガ・感染

- ・ガラス・釘・瓦礫を踏む
- ・濡れた靴、裸足での移動

② 血栓（エコノミークラス症候群）

- ・動かない
- ・水分不足
- ・同じ姿勢が続く

③ 持病の悪化

- ・糖尿病・高血圧など
- ・食事や運動の乱れ

④ 皮膚トラブル

- ・洗えない
- ・乾かせない
- ・同じ靴・靴下

⑤ 心のストレス

- ・不安・緊張・眠れない

災害時に起りやすい健康リスク

災害時に増える「エコノミー症候群」

- ・長時間動かない
- ・水分不足
- ・車中泊・避難所生活
 - 生活環境の変化(狭い、動けない、トイレを我慢して水分を控えるなど)がリスクを高める
 - ➡足の血流が悪くなり、血栓ができやすくなる
- ・基本的な予防法はシンプル: 動くこと、水分をとることが基本であり、だれでもできる



今日からできる備え

- 避難用の靴を決めておく(履き慣れた運動靴)
- 靴下・足用ケア用品を備える(清潔・保温)
- 1日1回、足を見る習慣(傷・赤み・むくみ)
- 足首・ふくらはぎを動かす(血の流れを良くする)
- 水分をこまめにとる



足の運動は「一石二鳥」

足の運動は「一石二鳥」

- ・普段 → 転倒予防
- ・災害時 → エコノミー症候群予防

特別な運動は不要

毎日の動きが命を守る

避難所生活では

移動など、自分で行動できる足腰を維持することが大切

→ 自分の足は自分で守る！

足の運動①足首の曲げ伸ばし

おすすめ① 足首の体操（椅子に座ってOK）

- ・足首を前後に曲げる
回数：ゆっくり10回
- ・円を描くように回す
外回し5回、内回し5回
反対も同じように

効果

- ✓ つまづき予防
- ✓ 血栓予防：血行を促進

足首の体操



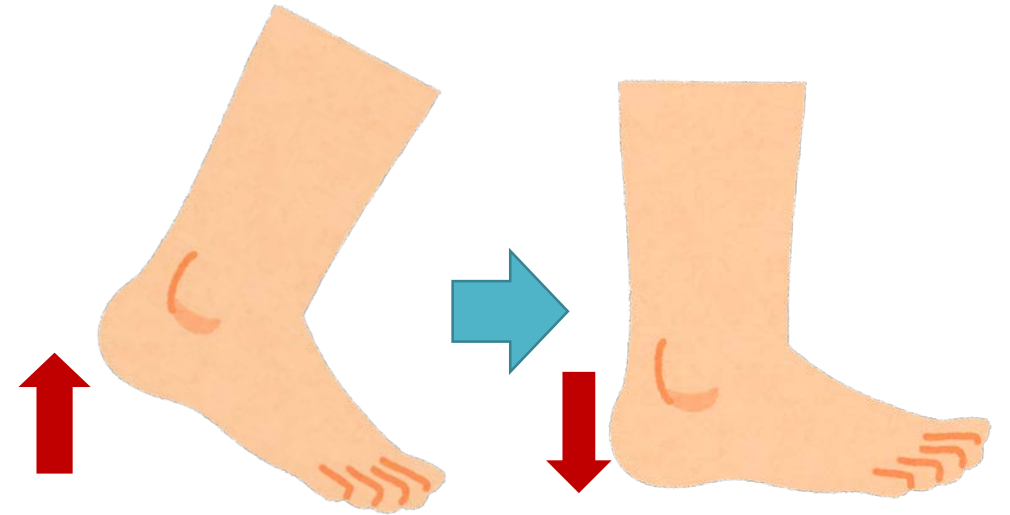
足首を使って足を上下・左右に動かす。

足首をまわす。

足の運動②かかとと上げ運動

おすすめ② かかとと上げ(立位 or 椅子につかまって)

- 両足をつけたまま
- かかとをゆっくり上げる→下ろす
- 10回



効果

- ✓ ふくらはぎ強化: ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれ、血流のポンプの働きがある
- ✓ 血流改善

足の運動③足の指グー・パー体操

おすすめ③ 足の指体操

- ・足の指をグー・パー
- ・タオルをたぐり寄せる

効果

- ✓ 足の指の力アップ
- ✓ バランス改善

楽しみながら足や足指を動かすことができます。
安全のために、ベッドや手すり付きの椅子に座って行いましょう。

タオルギャザー

足指でタオルを手前に手繰り寄せます。



つまみ上げ

ティッシュの他、難易度を上げたい場合はおはじきも試してみましょう。



おはじき

足指じゃんけん



足の運動④片足立ち

おすすめ④ 片足立ち

- ・安全が確保できる場所、椅子やテーブルを利用してバランスを保つ
- ・一方の足を上げ、数秒間バランスを保つ
- ・左右交互に行う

効果

- ✓ バランス感覚の向上
- ✓ 体幹の強化



フェーズフリーの考え方

「いつも」と「もしも」を分けない

- ・普段やっている足の運動

→ 災害時にもそのまま使える

- ・特別な準備より続けられる習慣が大切



今日からできる3つのポイント

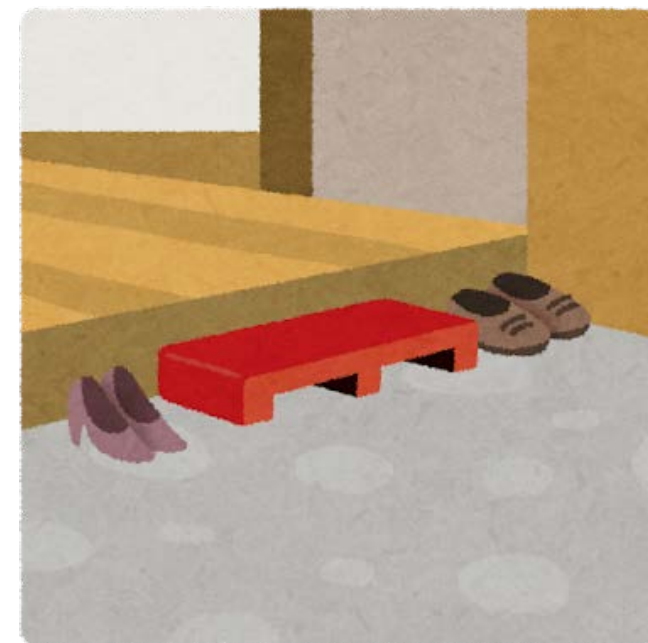
① 毎日少し足を動かす：回数よりも「毎日」

- ・トイレのあと
- ・テレビを見ながら
- ・寝る前
- ・避難所・車中泊の合間に



② 水分をしっかりとる

③ 玄関・室内を片付けて転倒予防



まとめ



- 足の健康は
 - ✓ 転倒を防ぐ
 - ✓ 災害時の命を守る
- 今日の運動が明日の安心につながります
- 足を動かすことは災害時の大きな健康の備えです

足は、体を支え、移動する、という大きな役割を持っています。
自分の足でしっかり歩き、元気に生活していくために
足を大切にしましょう！！