「３世代で考える足の健康」講演会実施報告

北田　雅子[1]

要　旨

多世代に共通の健康課題として「足の健康」を取り上げ，専門家５名よる知識提供型の講演会を企画したのでその実施成果を報告する．講演内容は「乳幼児の足と健康」,「靴とフットケアの関係」,「末梢動脈疾患の予防」,「フットケアの実際」,「トラブル回避は足元づくり」であり，乳幼児から高齢者までの幅広い世代を念頭にオンラインにて情報を提供した．講演会へは100名から110名のアクセスがあり，終了時アンケートには参加者の約８割が回答した．講演会の内容が日常生活に取り入れられそうと回答したものが90%，足の健康に関するイベントがあれば参加したいと回答したものが94%であった．足の健康は，トータルフットケアという「足育」「靴育」，足トラブルへの対応，専門機関への受診と治療，という一次予防から三次予防を念頭においたシームレスな健康教育の展開が必要不可欠である．今後，教育機関，医療機関，企業や商業施設等の関連機関との連携を考慮し，定期的な情報発信のプラットフォームの構築が急務であると考えられた．

キーワード：３世代への健康教育，足の健康教育，足育，靴育

１．背景と目的

人生100年時代において最後まで食事を楽しむ歯の健康（口腔フレイルの予防），そして最期まで自分の足で活動するためのトータルフットケアは，健康寿命の延伸を考慮した健康教育において「軸」となる．「健康は足から」「足からつくる健康」という言葉もあるように昨今，足育への関心が高まりを見せている（橋本他，2022）．しかし，わたしたちは定期的に検診を受け，医療機関を受診し身体の違和感や異常については早期発見，早期治療を意識するものの，足の健康については意外と先送りにしている場合が多いように感じる．自分の足に合わない靴を履き続け，靴擦れが起きようとも，足裏にタコやうおの目ができたとしても，多少，我慢すれば普通に生活を送ることができる．靴を選ぶ際には，機能性や快適性よりも審美性を重視した靴を履きたい場合もあるだろう．実際，多くの人は足裏や指の痛み，違和感を我慢した結果，足指の変形や痛みが生じたり，外反母趾が進行したり，巻き爪が生じたり，爪が割れたりという足トラブルが生じても放置していることが多いのではないだろうか．

大学生を対象とした実態調査の結果をみると，足トラブルを訴えるものは女子学生が約８割，男子学生が５割であり，既に20歳時において多くの学生が足病変の罹患経験をしていることが明らかになっている（米山他，2007）．さらに，2019年に実施された「足のトラブル」というウェブ調査をみると，50%以上の人が足トラブルを抱えており，その中の７割近くの人は数年以上にわたりそのトラブルを抱えたままであることが明らかになっている．足トラブルの内訳は，うおの目，巻き爪，外反母趾と続いている．そして，この調査でもう一つ特筆すべきことは，足トラブルが長期化しやすい傾向があるにも関わらず，８割の人は専門の施設やクリニックを受診せずに自分で対処するか放置していたことである（在宅医療マッサージ株式会社，2018）．

このような調査以外にも20歳代以降の足トラブルの状況は，靴に関するニーズ調査と併せてウェブを中心に定期的に実施されている（マイボイスコム株式会社，2021）．これらの調査に共通しているのは年代，性別，職業に加えて所有している靴の数や種類，購入時の予

[1] 札幌学院大学 人文学部 こども発達学科；
kitamsk@sgu.ac.jp.

算や靴を選ぶ時のポイントなどである．これらの調査結果をみると，合わない靴があっても履き続けている靴がある，仕事柄どうしても履く必要がある靴タイプがある（女性の場合はヒールなど），そして，多少痛くてもその靴を履くなど足トラブルを我慢している様子が伝わってくる．2018年に女性のみを対象としたウェブ調査が実施されており（くらし HOW 研究所，2018），この調査結果を見ると各世代により「足や脚の悩み」の要素が変化していた．20歳代と30歳代では「脚のむくみや冷え，疲れやすさ」に加えて「足や足指の形の変形，うおの目やタコ，靴擦れ」が上位を占めるが，40歳代以上になると「足や足指の形の変形」が上位になり，さらに「足首，脚や膝関節のなどの痛み」が追加されている．横断的調査であるものの，足トラブルが長期にわたる結果として，足首，膝痛，そして，腰痛や股関節痛へも移行する可能性が示唆されている．

60歳代以降の高齢者の健康と足の関係については介護予防，転倒予防からフットケアの重要性が報告されている（郡，2022）．要介護状態にならない期間を延ばす「健康寿命の延伸」は，超高齢化社会である日本では喫緊の課題である．フレイルの中でも身体的フレイルに含まれるロコモティブシンドロームの進行は，運動器の障害であり，足の健康はまさにこのロコモティブシンドローム進行に大きく関与する．転倒予防と歩行能力の改善にフットケアが効果的であるという報告（狩野他，2014），医療職の積極的な介入による高齢者の足病変の改善報告も多く（郡，2022），昨今では在宅高齢者へのフットケアプログラムを実施している医療機関もある（姫野，2018）．そして高齢者の足病変は子どもや成人とは異なる要素が複雑に関連しあっており，高齢者になると認知機能の低下や自分の足への関心の低さなどもあり，足病変が悪化しても放置している場合がある．家族による観察と専門家による早期の適切な介入と対応および処置が，高齢者の転倒リスクの低減と QOL の維持に貢献することは明白である．

それでは，足トラブルは何歳から生じているのだろうか．橋本らはある地域の幼稚園，保育園，小学校，中学校，高校までを対象に足トラブルの有無を調査しており，その結果をみると，幼児期から巻き爪，うおの目の足トラブルを経験した子どもがおり，小学生では外反母趾を含めて１割以上の児童が足トラブルを経験している（橋本他，2022）．日本学校体育研究連合会の実態調査結果をみると，小学校の高学年から足トラブルがある児童が40％を超えており，中学生では57％，高校生では74％であった．この調査は児童生徒1000名の足計測結果から得られたものであるため非常に貴重な調査結果であるといえる（日本学校体育研究連合会，2018）．

これらの調査報告をみても明らかなように子どもの足トラブルは増加しており，足部変形について指摘している調査研究も多い．多数の論文において指摘されているのが，土踏まずが未完成な「扁平足」，足の甲が極端に高く，立位時に土踏まずの部分が地面に接しない「ハイアーチ」，そして外反母趾や浮指びの疑いのある子どもが増加していることである．具体的な調査結果としては1980年と2000年の５歳児の足部変化を比較したものがある．この調査結果によると保育園の５歳児の土踏まずの形成が1980年に75％であったが，2000年では56％と減少し，1980年には浮指びの児童はほとんど見られなかったが，2000年では半数近くに見られるようになっていた．そして足の形状は逆三角型から長方形型へと細長くなっていることが明らかになっている（原田，2001）．このような子どもの足部変形と運動量や靴との関係についても先行研究によって明らかになっている．特に扁平足は運動量や肥満と関連性があり，近位関節（膝や腰，背中の痛み）の痛みが発生しやすいことなどが報告されている（井藤他，2021）．

以上のように足育は「健康寿命の延伸」という視点のみならず，生涯にわたり社会的な健康，QOL を維持するためにも乳幼児期から高齢期にかけてシームレスに実施されるべき健康教育であるといえる．本来，知識の提供に加えて行動変容まで見据えた健康教育を実施することが望ましい．そのためには，行動変容型のプログラムの提供が必須であるが（甲斐他，2007），足育および靴育については，プラットフォームとなる情報源が複数あることから，基盤となる正確な知識提供の場が必要不可欠であると考えた．そこで，今回は，各領域の専門家による知識提供型の講演会を企画した．参加者の講演会へのニーズおよび講演会後の実施評価から，今後の課題について検討したので報告する．

２．実施概要と講演会の内容

2.1. 実施概要

研修会の実施概要は以下のとおりである．今回の講演会は，学内の研究活動を活性化させることを目的とした研究活動活性化事業の一環として実施した（図１）．

図１　足育講演会のポスター

【開催日時】2022年９月18日（日曜日）
10時00分～15時00分

【開催方法】オンライン開催（Zoom ウェビナーによる WEB ライブ配信）

【対象】

・足の健康と足育に関心がある教育，行政，ヘルスケアなどの専門家

・自分の足の健康やフットケアに関心がある学生・一般社会人　　など

【内容】以下は演者と講演テーマである．特別講演のみ60分で，他の３つの講演は45分の講演時間とした（表１）．なお，鈴木医師の講演は昼休みに20分実施した．

2.2. 各講師の講演内容

(1) 吉村眞由美（早稲田大学 人間科学学術院 招聘研究員） 60分

講演テーマ：「知っておきたい乳幼児の足と靴の基礎知識」

吉村先生は，ドイツと日本の靴文化および足育の比較研究から日本での靴教育の遅れを痛感し，日本初の靴教育の研究を本格的に実施した専門家である．保育園や幼稚園，小学校への訪問靴教育や，保育者研修を実施しており，数々のメディアで活躍されている日本では数少ない靴教育の専門家である吉村先生からは，先生が独自に調査研究を積み重ねてきた中で得られた知見を中心に，乳幼児の子どもの足と靴の健康について具体的な情報を提供していただいた．参加者からチャットへの質問も多く寄せられ，それらの質問へも全て回答してくださった．

(2) 古賀　稔健（アサヒシューズ 株式会社 商品企画部 商品企画課） 45分

講演テーマ：「靴とフットケアの新習慣」

古賀氏は，３万人以上（うち子どもは1.5万人以上）の足を計測するベテランのシューフィッターで足に関するプロフェッショナルとして，多方面で活躍している専門家である．アサヒシューズは，「産学医」共同で足を守る，ケアする画期的なシューズを開発している．子どもから大人，そして糖尿病などの慢性疾患と共に歩む人たちなど，多様なニーズに応える靴を開発している．古賀氏には靴の製造過程を踏まえて靴の構造や性能，足と靴の関係，靴の選び方や紐の結び方などを講演していただいた．

(3) 鈴木　健之（医師，東京都済生会中央病院 循環器医長）

講演テーマ：「足の血管をまもろう：末梢動脈疾患の予防とライフスタイル」

末梢動脈疾患は，動脈硬化によって足の動脈が詰まる病気であり，足の冷感や間歇性跛行（歩くと足が痛くなり，休むと改善する）が生じ，重症化すると足の壊疽につながる．しかし，この病気の認知度が低い．

表１　講演会の内容

特別講演：吉村眞由美　早稲田大学　人間科学学術院　招聘研究員
講演テーマ 「知っておきたい乳幼児の足と靴の基礎知識」
講演１：古賀稔健　アサヒシューズ　株式会社　商品企画部　商品企画課
講演テーマ「靴とフットケアの新習慣」
講演２：菅野智美　社会医療法人社団　カレスサッポロ　北光記念病院
講演テーマ「数十年先の立つ・歩くを守るためのフットケアをはじめよう」
講演３：竹永志保　爪と足の歩行の専門店　フットサロンシンシア
講演テーマ「人生の最後まで自立した毎日をおくるためにトラブル回避の足元づくりのコツ」

図２　末梢動脈疾患の予防（TECC とはたらく細胞）

そこで，TECC（後述）は，少しでも医療機関に相談することへのハードルが下がり，治療の遅れがなくなることを目的に，国民的人気漫画『はたらく細胞』とのコラボレーションで特別コミックを制作している．鈴木先生には Tokyo Endovascular Challenging Conference（TECC）の活動と末梢動脈疾患という疾患の症状と予防のためのライフスタイルについて話していただいた（図２：北田持参の冊子を写真撮影）．

（4）菅野　智美（社会医療法人社団 カレスサッポロ北光記念病院）　45分

講演テーマ：「数十年先の立つ・歩くを守るためのフットケアをはじめよう」

菅野先生は，札幌フットケアサークルの主催者であり，北海道を拠点に活動．全国的にも著名なフットケアの第一人者である．フットケアを構成する要素として，日々自分の足を観察すること，足指や爪を丁寧に洗うこと，正しい保湿の仕方，爪の切り方や整え方，爪を切る際の方向性など専門的なスキルをわかりやすく，私たち一般人にもすぐ実施できるように平易な方法を紹介してくださった．

（5）竹永　志保（爪と足の歩行の専門店 フットサロンシンシア）　45分

講演テーマ：「人生の最後まで自立した毎日をおくるためにトラブル回避の足元づくりのコツ」

竹永先生は熊本でフットケアサロンを経営している．サロンワークの他にも県内外の病院外来にてフットケア外来・フットウェア外来も担当しているマルチな先生である．スポーツ選手の靴の選び方や靴ひもの結び方，インソールの選び方で運動能力が変わることについて紹介していただいた．竹永先生のサロンには子どもから高齢者まで幅広い人たちが訪れる．子どもの足と靴については親子を対象に定期的に相談会を実施している．お年寄りのフットケアの具体的な実施方法，足病変を抱えている方への具体的な処置の仕方など幅広く話題を提供していただいた．

３．結果および考察

3.1. 調査方法と対象

講演会への参加申し込みは2022年７月から８月下旬まで行い，参加対象者は一般から専門家まで足育に興味と関心を持っているものとした．また，ウェブでの開催であることから SNS を活用して全国的に参加者を募った．その結果，全国各地から約200名の参加申し込みがあった．

当日，講演会 zoom へログインしたものは約110名であった．終了時アンケートは参加申し込み者全員にメールにて協力を呼びかけ同意してくださった方のみ回答するように依頼した．なお，研修会当日に参加できなかった方のためにオンデマンドでの視聴を用意し，研修終了後２週間ほど視聴できるようにした．終了時アンケート回答者は**84名（回収率約80％）**であった．参加申し込みおよびアンケートは全て Google フォームにて実施した．

3.2. 参加申し込み時の参加者の状況と講演会へのニーズ

(1) 参加申し込み者の年齢と属性について

参加希望者には Google フォームに，性別，氏名，職業そして講演会へのニーズ調査に回答していただいた．有効回答数は168名（回収率約84％）であった．参加希望者は女性が多く，全体の８割近くを占めた．また，年代では40歳代から50歳代の参加希望者が多く全体の半数以上を占めた（表２）．

参加申し込み者の所属は，フットケアサロンの経営者，ネイルサロンセラピスト，足育アドバイザーや靴の販売店などの方々が21名（12.5％），ヘルスケア関連の専門職（医師・看護師・保健師・PT・介護職等）の方々が73名（43.5％），行政職員や保育士，養護教員，

表２　講演会参加申し込み者の人数，性別，年代

年代	男性	女性
全体	38(22.6%)	130(77.4%)
20歳代	5(13.5%)	9(1.3%)
30歳代	11(29.7%)	16(12.3%)
40歳代	11(29.7%)	39(30%)
50歳代	7(18.4%)	43(33.0%)
60歳代以上	5(13.5%)	23(17.7%)

小中学校の教員など子どもの教育に関わる方々が34名（20.2%），一般参加（会社員・専業主婦等）の方々が40名（23.8%）であり，ヘルスケア関連の医療職の参加が最も多かった（図３）.

(2) 足トラブルについて

次にご自身の足のトラブルや悩みについて尋ねた結果は図５に示したとおりである．タコやうおの目，爪のトラブルで悩んでいる方が多いことが分かった.

(3) 講演会へのニーズ（自由記載から）

講演会へのニーズや講師への質問について自由記載をみると，以下のように多岐にわたっていた.

・子どもの親指の爪が割れている．子どもの足指が曲がってきているどうしたら良いか.
・子どもの足の寝指に悩んでいる．子どもの足の変形が始まっている.
・足育は何歳から始めると良いのか.
・子どものバランスが悪くてすぐに転ぶ．どのような靴を選ぶと良いか.
・足指の骨折を放置したせいか地面がしっかり掴めなくなっている.
・足が痛くてなかなか運動ができない．悪化予防のポイントを知りたい.
・外反母趾および内反小趾などのために自分の足に合う靴がなくて困っている
・外反母趾とハイアーチのせいか靴選びに困っている
・趣味の登山の際に指の付け根が痛くなる
・靴ずれがひどくて困っている

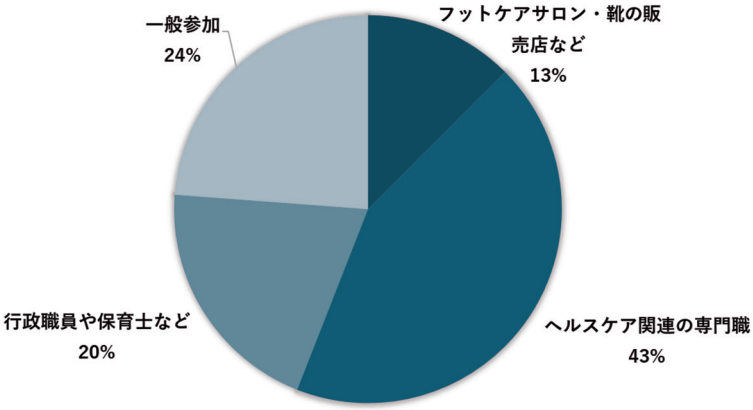

図３　参加者の職種

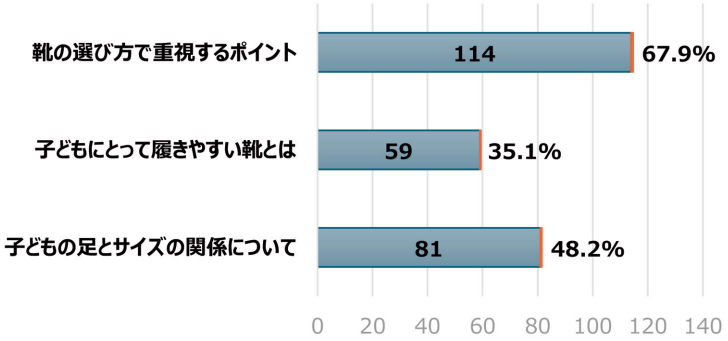

図４　子ども靴の選び方で困っていることや知りたいこと（複数回答；単位：人(%)）

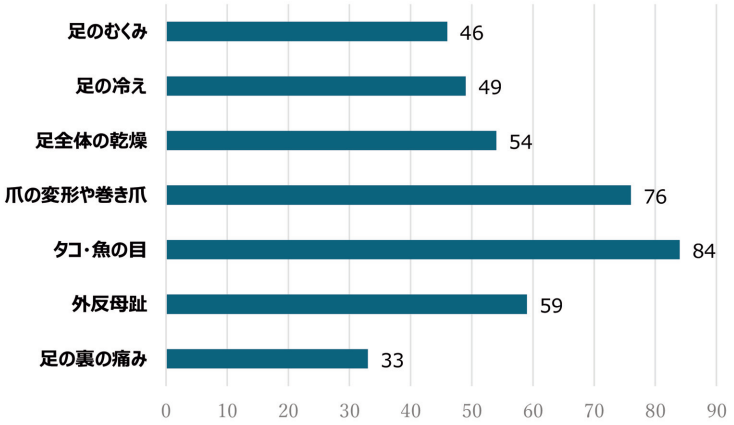

図５　足のトラブルや悩みについて（複数回答；単位：人）

・扁平足気味なのでどうすれば良いか知りたい.
・踵が小さく扁平足で開張足なのでどうしたらよいか.
・外反母趾の改善および予防法について知りたい
・靴選びのコツ
・日常的なフットケアの仕方
・サンダルやパンプスなどを履くとしたらどのようなものを選ぶと良いのか
・高齢者のフットケアの仕方を知りたい
・加齢による O 脚の予防法を知りたい
・正しい歩き方について知りたい（諸説あるため何が正しいのか）.

以上のように自分または子どもの足指の変形が気になっており，それをどうにかしたい方や高齢者やなんらかの疾患を抱えた人へのフットケアの仕方を具体的に知りたい方など，参加者の参加目的やニーズは多岐にわたっていた.

3.3. 講演会後のアンケート調査の結果

(1) 参加者へのウェブ調査の結果

講演会参加者への終了時アンケートは84名から得ることができた．実際には何名の方がアクセスしたか詳細は不明であるが，常に100から110名の参加者数が zoom にログインしていたことから，アンケート回収率は参加者の８割前後であったと思われる．また，アンケート回答者の中には数名が講演会後のオンデマンドでの視聴をしてから回答をしていた.

(2) 講演会への満足度

講演会全体への満足度について５件法で尋ねた結果，「満足している：４点」の方が23名，「非常に満足している：５点」の方が53名であり，88.4%の方は講演会の内容に満足していることがわかった．３点以下（どちらともいえない・満足していない）と回答したものは８名であった．その理由をみると「天候不良による停電で視聴できなかった」「他の研修会に参加しながら視聴した」「予定が合わず一部しか視聴できなかった」という理由であった．この日は九州地方に台風が接近した影響で停電の地域もあったため，複数名がログインできなかった.

(3) 各講演への評価

各講演への評価については表３に示した．どの講演内容についても「参考になった」と回答したものが８割以上を占めた．鈴木医師のミニレクチャーは昼休みの時間を活用したため，ログアウトした参加者が多かった.

(4) 研修内容の活用について

今回の研修内容について日常生活に取り入れられそうな内容かどうかを尋ねた結果，77名（91.6%）が「取り入れられそうな内容があった」と回答しており，講演会で各講師が提供した情報が実用的であったことが伺えた.

講演会への感想については必須の回答項目にしていなかったものの，57名の方がコメントを寄せてくださった．特に，開始時のアンケートで尋ねたニーズには９割以上対応した内容であったことから，参加者の

表３　各講演についての評価

講演内容	参考になった	聞いていない
知っておきたい乳幼児の足と靴の基礎知識（吉村先生）	71(84.5%)	13(15.5%)
靴とフットケアの新習慣（古賀氏）	62(73.85)	16(19%)
末梢動脈疾患の予防（TECC とはたらく細胞：鈴木医師）	50(59.5%)	29(34.5%)
数十年先の「立つ・歩く」を守るフットケア（菅野氏）	70(83.3%)	14(16.7%)
自立した毎日を最期まで送るためのフットケア（竹永氏）	69(82.1%)	15(17.9%)

参加満足度が高かったと思われる．

フットケアの詳細（足の観察，爪の切り方や整え方，保湿の仕方など），足と靴の関係及び靴の正しい選び方，靴の保管の仕方など，どの講演も知識の提供に加えて，実践につながる具体性があった．そのため，参加者にとっては得られた知識をどのように日常生活の中で実践すれば良いのかが明確になったようであった．さらに，講師が参加者からの質問に的確に丁寧にそして明確に回答したことも参加者にとっては心強かったようであった．そして，靴メーカーの取り組みを初めて知り新鮮だったこと，乳幼児から高齢者までの足の健康やフットケアのことを網羅的に聞く機会が珍しく参考になった，という感想の参加者も多くみられた．そして，鈴木先生の話題提供もとても参考になった，はたらく細胞とのコラボは興味深いという感想も寄せられていた．

オンラインでの配信トラブルがあったが，その対処の仕方が適切だったというコメントも複数寄せられており，講演会はコンテンツの充実のみならず運営の仕方も含めて評価の対象となることを改めて実感した．

４．結語

北海道内で大学主催による３世代の足の健康に特化した講演会の開催は，おそらく珍しい企画であったと思われる．そのため，どのような参加者が足の健康に関心を持っているのか，どのようなニーズがあるのかを明らかにするとともに，講演後の感想から今後の健康教育の展開の方向性について検討した．その結果，乳幼児から高齢者までの３世代または４世代を網羅した総合的な視点での足の健康教育にニーズがあることが明らかとなった．特に今回はヘルスケアおよび足育や靴育などの専門家の参加が多かったのにも関わらず，「とても参考になった」という感想が多く，継続的な開催を望む声が多くみられた．おそらく普段は，それぞれの専門領域に特化した学びが中心であり，今回のような患者さんおよびクライエントの人生全体を俯瞰しながら，フットケアの情報を整理する機会は新鮮だったものと思われる．

講演会終了後に，ある参加者から家族で集まり自分たちの足を見せ合ったという話を伺った．その際，親子のみならず祖父母も含め３世代で集まり，今回の講演会の内容をお互いに話し，足と靴の関係，毎日のフットケアの重要性などを話題にしたということだった．高齢者のヘルスリテラシーの調査を実施した際，健康や病気などで困った時や不安に思った時に真っ先に相談するのが家族であることが明らかになっている（北田他，2015）．高齢者にとっても自分の足の不安をすぐに相談でき，可能であればすぐに対処できるような環境づくりが今後の健康づくりにおいて必要不可欠であろう．また，子どもを持つ親にとっては，子どもの足の健康と合わせて自分の足の健康にも注意を払うことは，ロコモティブシンドロームの予防につながることは明らかである．さらに，子どもの足の成長と靴の関係は想像以上に重要であることから，子どもの足にあった靴を選ぶこと，そして，普段から正しい靴の履き方を家族みなで実施するなど，家族ぐるみで取り組みを実施し，新しい習慣を定着していくことが将来にわたり足の健康を守る上で必要であろう．

今回は，知識提供型の健康教育の実施であったが，３世代共通の話題を提供したことでより多くの世代と職種にアプローチができたのではないかと考える．今後は，行動変容型の健康教育を世代毎へアプローチしていくことで，知識を実践に移していくことができると思われる．ただ，この行動変容型については，既に学会や研究会，地方自治体が主導で定期的に開催されている．ゆえに，それらの情報を提供するプラットフォームとして大学やメディアが専門機関や団体と連携していくことが望ましいと思われる．

謝辞

この講演会を企画するにあたり，社会医療法人社団カレスサッポロ 北光記念病院の菅野智美氏から貴重なご意見および示唆をいただきましたことをここに感謝申し上げます.

参考文献

[1] 原田敦（2020）. 高齢者の転倒に関わる医学 多面的視点 特集に寄せて, 第 6 回学術集会シンポジウム２, 日本転倒予防学会誌, Vol.7(1), 5-9.
[2] 橋本佳美・弓削美鈴・鈴木千衣・八尋道子・小林睦・二神真理子・阿藤幸子・黒澤佳代・三池克明・小山智史（2022）. 子どもの「足育」健康教育プログラムの活用；子どもの靴の履き方, 選び方の実態調査の結果から, 佐久大学看護研究雑誌, Vol.14(1), 99-104.
[3] 姫野稔子（2018）. 在宅高齢者のフットケアニーズとケア. 日本フットケア学会雑誌. Vol.16(3), 125-130.
[4] 井藤英俊・佐々木さはら・川﨑順子・日田剛・児崎友美・原修一・青柳領（2021）. 子どもの足部変形と体力, 運動能力との関係, 九州保健福祉大学研究紀要, Vol.22, 55-62.
[5] 甲斐裕子・荒尾孝・丸山尚子・今市尚子（2007）. 行動変容型プログラムと知識提供型プログラムの身体活動促進効果の比較：無作為化比較試験. 体力研究, Vol.105, 1-10.
[6] 狩野太郎・小川妙子・樋口友紀・廣瀬規代美（2014）. 老人福祉センターを利用する高齢者の足トラブルの実態と関連要因の分析, 北関東医学, Vol.64(4), 335-341.
[7] 北田雅子・中村永友・武藏学（2015）. 高齢者のヘルスリテラシーの現状と課題, 札幌学院大学総合研究所紀要, Vol.2, 41-48.
[8] 郡ハルミ（2022）. 介護予防の必要な高齢者への転倒予防にむけたフットケア研究の動向と課題, 日本フットケア・足病医学会誌, Vol.3(2), 88-93.
[9] くらし HOW 研究所（2018）. 靴と足の悩みについてのアンケート（女性2018年全国）, https://www.kurashihow.co.jp/markets/11647/,（2024年 2 月 4 日閲覧）.
[10] マイボイスコム株式会社（2021）. フットケアに関するアンケート調査（第 3 回, 自主企画アンケート結 果）, https://www.myvoice.co.jp/biz/surveys/27108/index.html,（2024年 2 月 4 日閲覧）.
[11] 日本学校体育研究連合会 足育推進委員会（2018）. JASPE 足育指導資料, 第三集, http://www.gakutairen.jp/wp-content/themes/gakutairen/pdf/kenkyu/ashiiku/asiikusidousiryoudai3syu.pdf.
[12] 米山美智代・八塚美樹・石田陽子・新免望・原元子・松井文（2007）. 大学生の足や爪とトラブルとフットケアに関する実態調査, 富山大学看護学会誌, Vol.6(2), 28-35.
[13] 在宅医療マッサージ株式会社（2018）. 足元からの健康づくり, ドクターネイル爪革命, https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000004.000042652.html,（2024年 2 月 4 日閲覧）.

The Proceedings of the Research Institute of Sapporo Gakuin University Vol.11, 53-61 (2024)

Report on the "Three Generations of Foot Health," Online Lecture

Masako KITADA[1]

Abstract

This is a report of the online lecture meeting about "Foot Health". And the foot health was the common health issues among multiple generations. This time was organized by five experts to provide knowledge to the people. The contents of the lectures were "Infants' feet and health," "Relationship between shoes and foot care," "Prevention of peripheral arterial disease," "Practical foot care," and "Avoiding problems by selecting good footwear." Between 100 and 110 people accessed the online lectures, and 80% of the participants responded to a questionnaire at the end of the lectures. Ninety percent of the participants answered that the content of the lecture could be incorporated into their daily lives, and 94% reported they would like to participate in any events related to foot health. It is essential to develop a seamless health education program for foot health that covers primary to tertiary prevention, including "total foot care," "shoe education," response to foot problems, and consultation and treatment at specialized institutions. In the future, it is imperative to establish a platform for regular information dissemination in collaboration with educational institutions, medical institutions, and related organizations such as corporations and commercial facilities.

Keywords: Health Education for Three Generations, Foot Health Education, Foot Education, Shoe Education.

[1] Department of Child Development, SapporoGakuin University; kitamsk@sgu.ac.jp.