健康の為に座って足運動

1分で楽々
約200回!

「何これ?」初めて見る方は必ずと言っていいほどおっしゃいます。これは、座りすぎによる健康リスクと本気で向き合った結果、辿り着くことができた、座ったまま究極にラクな運動ができる、とてもシンプルな足踏み運動器具です。この器具は世界中に愛用者が口コミで増え続けています。ではなぜ、あしふみが人々にとって必要とされるのか…この一冊にまとめました。今後の健康にきっとお役に立てると思います。

あしふみ健幸ライフ

ご愛用者さまに
たくさんのお喜びの声を
いただきました。(取材当時の年齢)

あしふみ健幸ライフで体調が変わった!

あしふみすると体が
いつもポカポカ。
言葉が出るようになり
滑舌も良くなる。
夜はぐっすり眠れる。

光山さん
95歳

体の痛みや浮腫のため
車椅子生活で苦しんでいましたが
あしふみで痛み・痺れ・浮腫が軽減された。
不思議にも足が地面につき、自分一人で
トイレにもいけました。奇跡です。

石川さん
77歳

足がほぐせるので、
以前のように足の動きが
良くなります。あしふみをすれば、
70歳まで現役で頑張れそうです。
腰痛で悩む方々に教えてあげたい。

プロレスラー
藤波辰爾さん 66歳

座ってパソコン仕事をする時
いつも膝痛に悩まされていたが
あしふみでかなり軽減された。
もう手放すなんて
考えられない。

デスクワーカー
叶さん 31歳

※ 個人の感想であり効果効能を実証するものではありません

Q&A よくあるご質問

Q 足を動かす力が必要ですか?

A ほとんど必要ありません。片方の反動により、もう片方が勝手に動くほど力は必要なく、貧乏ゆすりのように動かすだけです。

Q 足が痛いのですが、使っても大丈夫ですか?

A 炎症が起きているときは、お控えください。逆に炎症がない場合は、ご利用された方が良いです。リハビリでも使われておりますので、ご安心ください。

Q 1日どのぐらいやればいいですか?

A 特に決まりはなく、疲れない程度のあしふみを推奨しております。標準の使用頻度は、1回5〜10分、1日3〜5回です。多い方では1日に1万歩以上踏まれる方もいらっしゃいます。

Q どうやって購入できますか?

A まずは、下記『あしふみ健幸ライフ取扱販売店』へご連絡ください。

▼ 無料体験やご注文・ご質問は取扱販売店へお気軽にお問い合わせください ▼

製造メーカー

Kenko Life 健幸ライフグループ
健幸ライフ株式会社

コチラから商品PR動画を
ご覧いただけます

あしふみ健幸ライフ取扱販売店

Wellup
株式会社ウエルアップ
〒220-0004
横浜市西区北幸 2-1-22 ナガオカビル 4F
TEL : 045-317-7908 / FAX : 045-317-7909
URL : https://wellup.jp

※ 無料体験はエリアや販売店によりご利用できない場合がございます

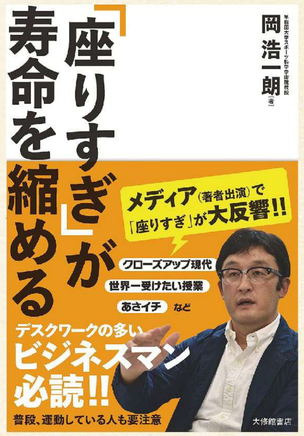
『座りすぎ』が万病の原因だった。今、「座りすぎ」は社会問題になっています。座ったまま動かない習慣は、なぜ危険なのか？

『座りすぎが寿命を縮める』という本が出ているのをご存知ですか？

この話題は、NHKのクローズアップ現代や世界一受けたい授業などで放送されました。この本によると、座りすぎで寿命が縮み、普段運動している人でも要注意だと述べられています。まだ多くの方は認識がないかと思います。更に、同様の本で、あなたの日常の座りすぎが、ガン、糖尿病、高血圧、脳梗塞など、怖い病気を招いているそうです。また、日本人は世界一座っている時間が長いとも書かれており、言わば、【世界一、座りすぎのリスクを認識しておらず平気で長時間座っている】との結果が報告されています。

ここがポイント

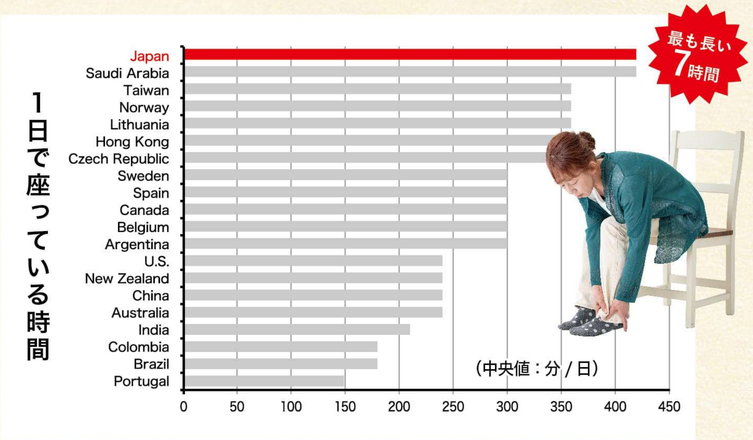
- 日本人は世界一座っている時間が長い
- 座りすぎが怖い病気を招いている



早稲田大学教授：岡浩一朗 著

⚠ 日本人は世界一座っている時間が長い

⚠ なんと、1時間座っていると22分寿命が縮むと発表されました！



※シドニー大学の研究者による発表　Bauman et al. Am J Prev Med,2011

世界で年間200万人の死因原因「座りすぎ」

世界中の研究者が Sitting is killing You（座ることがあなたを殺す）と呼びかけ

WHO（世界保健機関）は2011年に、**「座って動かない生活は肥満や糖尿病、高血圧、がんなどの病気を誘発し、世界で年間200万人の死因になっている」**というデータを公表し、その後、ブラジル・サンパウロ大学の研究者から「世界中で年間43万人以上が、座り過ぎが原因で死んでいる」との、より直接的な表現をした研究結果が発表されました。このような結果を受けて**イギリスやオーストラリアでは国を挙げて座りすぎ防止キャンペーンを打っている**ほど、世界的な関心が高まっている問題なのです。

まとめ

世界中の研究者が座りすぎに対して警鐘を鳴らしている

なぜ「座りすぎ」が身体に悪いの？

座りすぎが悪い理由は血流が悪くなるから…

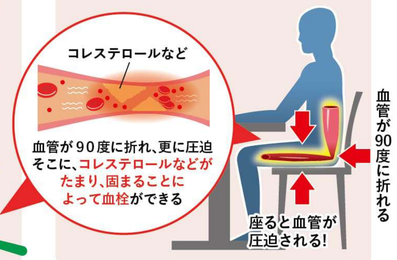
まず、座りすぎとは30分以上連続して座る事です。座っている状態で血流を超音波で測定すると、5分後血流は急速に落ち始め、**30分過ぎると・・・7割もダウン**すると判ったそうです。私たちの体は、血液が全身の細胞に酸素と栄養を届けています。それが、7割も供給が落ちるため**体の機能が低下し、免疫力、自然治癒力が低下する**。それにより生活習慣病や体調不良の原因になっているのです。**ではなぜ、座ると血流がそんなに落ちるのか？それには3つの理由**があります。

理由1 座ると血管が90度に折れ、狭くなる

例えばホースで、庭の植木に水を撒いているとします。まっすぐの時は、水は勢いよく出ますが90度に折ったら水はどうなりますか？ 極端に水の流れは悪くなりますよね？ これを血管に例えます。私達の身体の股関節には、上半身と下半身を繋ぐ大きな血管が通っています。座ると、股関節は90度に折れ曲がりますのでホースと同じ状況になっているという事です。

理由2 座ると体重の6割で血管を圧迫

座ると、太ももと、お尻の血管を体重の6割で、押し潰して、股関節まわりの血管やリンパ管がぎゅっと圧迫している状態になります。



理由3 「第二の心臓」ふくらはぎが活動停止

座って足の筋肉がほとんど動かない間、「第二の心臓」と言われるふくらはぎの活動が停止状態に陥っているからです。言い換えれば、下半身に下りた血液を心臓に押し戻すポンプの働きが停止して、全身に酸素や栄養を送る血流が滞っている状態です。

私たちは普段・・・●座って食事 ●座って仕事 ●座ってテレビ、本を読む ●座って友人・家族と団らん、おしゃべり
この『座りすぎ』が、体調不良の原因になる行為だということが、研究の結果わかってきました。

「座りすぎ」が血流悪化により体調不良の原因となる一方で…
実は、あらゆる病気の9割は歩くだけで治り、
貧乏ゆすりが体に良いと発表されました。

あらゆる病気は、歩くだけで治る！

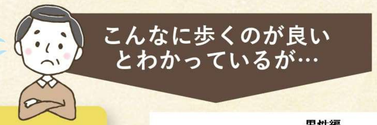
これは、東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 医学博士 青柳先生の本です。全国のガンセンター病院が採用している考え方です。この本によると、**歩くと筋肉が動くので、血流が良くなる。**そして体温が上がることにより、**細胞に酸素と栄養が十分に行き渡り、細胞が活性化する。**更に、**体温上昇により免疫力もアップする**と述べられています。その為、**歩くことは、病気の予防改善になり、病気のリスクは10分の1に減らせる**との結論を、世界中から奇跡の研究と称賛を浴びた群馬県中之条町の5000人を17年間研究した結果を元に、発表されています。

結論

歩いて動くことによって、血流がよくなり病気のリスクは10分の1に減らせる

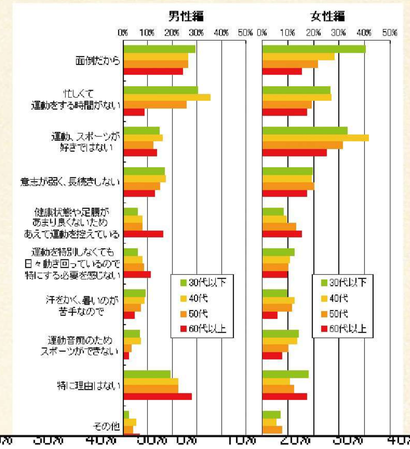
歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

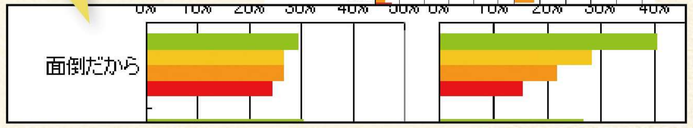
東京都健康長寿医療センター研究所：青柳 幸利（中之条研究より）



こんなに歩くのが良いとわかっているが…

運動をしない理由ランキング
1位は…「面倒だから」
2位は…「時間がない」
その他…「おっくうで一大決心ができない」





実は「貧乏ゆすり」が体にいい。

長生きできる人は、「貧乏ゆすり」が頻繁と発表された

東京大学卒 医学博士：板倉弘重 監修

貧乏ゆすりで、なんと死亡リスク※37％低下！

周囲に嫌な思いをさせる貧乏ゆすり。ところが、**長生きのためには大いに役立つ「健康ゆすり」であることが証明**されました。具体的には、**イギリスのロンドン大学とリーズ大学が約1万2千人を対象として12年間の追跡調査を実施した結果**、座りっぱなしで生じる死亡リスクを貧乏ゆすりは確実に減らすと**科学的根拠となる研究結果を発表。**死亡リスクは約37％も低下したという結果になりました。その理由は、**貧乏ゆすりは、座ったままで筋肉を動かす軽い運動であり、血流とリンパの流れが良くなり、血栓もできにくくなる**からです。また、**皮膚内の温度が1～2度上昇することにより、免疫機能を高めることが**できます。これは、**座りすぎによる歩行不足、運動不足を、貧乏ゆすり運動で補う**とも言えます。

「動かす」ことが重要

※ 貧乏ゆすりを頻繁に行う女性で座位時間が5～6時間の場合

歩行貧乏ゆすりの健康効果は、医学的に認められている！

①体温上昇で免疫力アップ
歩行することで体温が上昇。体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍になると言われています。

②冷え性や足のむくみ改善
5分の貧乏ゆすりで皮膚内の温度が約2℃上昇する事がわかっており、これにより冷え性・むくみ改善・足痩せ効果が期待できます。

③血栓を防ぎエコノミークラス症候群を予防
ふくらはぎ（第二の心臓）を動かすことで、血液を心臓に戻すための重要なポンプが作動。血栓を防ぎ、エコノミークラス症候群を予防できます。

④股関節（変形性股関節症など）のリハビリ
貧乏ゆすりは、股関節にある軟骨再生リハビリにも有効であると証明されています。

※ 出典：「びんぼうゆすりで変形性股関節症は治る」

⑤集中力向上
10分歩いた後は、脳に十分な血液がいくので集中力が高まり記憶力は25％アップ。※ アメリカ・イリノイ大学の研究結果

⑥ストレス解消・うつ病改善
規則的な動きをすると、脳内の精神を安定させる成分「セロトニン＝幸せホルモン」の分泌を促進。

「歩行」や「貧乏ゆすり」など、体を動かしたいけど

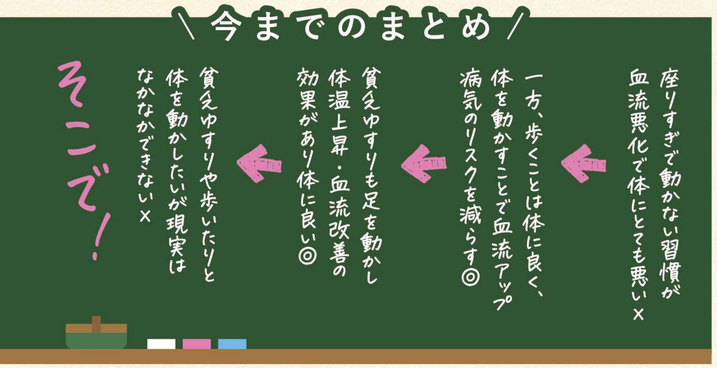
なかなか動けない！ 面倒！ 続かない！

世界全体では、14億人※日本は3人に1人が運動不足

歩くことや運動が体に良いと頭ではわかっているものの、様々な事情で動けない現実が…

- 運動するには一大決心が必要
- 毎日運動するのは面倒
- 高齢なので歩くことだけでリスク
- 運動が嫌い、長続きしない
- 車椅子なので立つことが困難
- 仕事や家事が忙しくて時間がない

では、どうすれば体を動かす運動ができるのでしょう？



※ 運動不足とは、健康のために推奨される身体運動の水準を満たしていない状態

そこで、体に悪い座りすぎの対策として、歩く様な運動法を開発しました。

貧乏ゆすりの様な、体に良い

座る時間で楽々続けられる足ふみ運動を始めませんか？

1分で楽々200回足を動かせる「あしふみ健幸ライフ」とは？

「あしふみ健幸ライフ」は、公益財団法人テクノエイド協会より日本初の『座位歩行器』として福祉用具に認定された、**貧乏ゆすりの感覚で長時間リズミカルな足ふみ運動ができる運動器具**です。木製で電気やモーターを使用しない簡単な構造で、ご高齢の方でも**座ったまま楽に貧乏ゆすりに似た運動ができます。**1分で股関節を約200回動かすことができ、下半身の血流とリンパの流れを促すことによって、体調不良対策、冷えやむくみ、物忘れ等の予防効果を期待できます。半円の作用を利用して、力をかけずに足が自然に動きだすので、テレビや本を読む間に座ったまま一大決心をしなくても「ながら運動」が可能です。

最大の特徴

一大決心がいらず、継続できる

STEP 1 体の真正面にセット。そのとき、ひざの角度が約90度になるよう座る。

STEP 2 両足を真ん中に置いてから、土踏まずが端に引っかかるくらいまで、足を広げる。

STEP 3 一定のリズムを保ち、心地良いペースで、左右の足を上下に動かす。

お子様から100歳以上の高齢者の方まで、軽々と1000回、2000回、3000回と簡単かつ効率的に足の筋肉を動かせ、無意識のうちに**血流改善**や**脳活性化**の効果が期待できます。

強み

① 足元に置くだけで面倒くさくないので、継続して運動できる
② ながら運動なので運動時間を確保しなくてよい
③ 究極に楽だから「運動しよう！」の一大決心がいらずストレスなし

だから続けられる！

足ふみで血流検証。結果は…

あしふみ開始5秒で足首は約5倍 額は約2倍の血流量

血流検証実験の結果、あしふみ開始後数秒で足首は約5倍、額は約2倍の血流量と想像以上の結果が出ました。血流量が上がれば、細胞に酸素や栄養をより多く届けられ、体の機能や免疫力をアップし、老廃物を運び出す役割も促進され、身体にとても良い状態と言えます。

※福岡工業技術センターインテリア研究所にて測定

このような結果を受けて、膝や腰に痛みを抱えている高齢者をはじめ、様々な世代の運動不足解消にお役に立てると思っています。デスクワーカーの方や車椅子の方、妊娠中の女性など、運動不足に陥る人は多く、子どもも外で遊ぶ機会が減り、座りすぎによって集中力が続かないと言われています。イスの下に1つ置いて、あしふみでユラユラするだけで、そうした課題を解決できると考えています。

今、何か体調不良でお悩みではありませんか？

体調不良の原因は長年の座りすぎの蓄積かも?!

座りすぎの初期症状は足のむくみや冷えとしてもあらわれます。今、何か体調不良があれば、それは長年の座りすぎの蓄積が原因かもしれません。その座って全く動かない時間の一部に軽い運動ができる仕組みを取り入れ、時々筋肉を動かし、何かをしながら足をユラユラするクセをつけましょう。その結果、血のめぐりが良くなり、元気を取り戻し、健康力アップへとつながります。体になにかしらの悩みを抱えているあなたの生活を、あしふみ運動法で一生涯サポートさせていただけると幸いです。

私たちの願い

自分の健康のため、
大切な人の健康のために
「あしふみ健幸ライフ」を通して
健康で幸せな人生を送ってほしいと
心から願っております。