

指導(活動)分野	健康・福祉	指導 披露 講義
ふりがな	あしのよろずどころ	登録番号
氏名またはグループ名	足のよろず処	G - 4
指導(活動)内容	・足をポイントとして健康について楽しくお話しします ・介護や、要介護にならないための予防、セルフケアについてお話しします	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・看護師資格 ・介護支援専門員 ・JTFA(日本トータルフットマネジメント協会)認定 医療フットケアスペシャリスト、フットケア心理士®、フットケア衛生管理士	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

健康支援型セルフフットケア
足から始める日常生活の質向上

定員:10~15人 所要時間:90分

- ① 足の健康
 - ・足の役割(足模型を使用)
 - ・足の血流状態
 - ・健康寿命の延伸と介護予防
- ② トータルフットケア
 - ・保清・保湿・保護
 - ・靴下と靴の正しいはき方
- ③ 足運動
 - ・呼吸と姿勢
 - ・足を見て触る
 - ・リフレクソロジー
 - ・足指ストレッチ
 - ボール運動、物つかみ、ジャンケン、不織布でギャザー寄せ



【街の先生からひとこと】

足は毎日自分を支えてくれる土台です。少しのセルフケアを続けると、歩きやすさや動きやすさが変わります。

地域の皆様と一緒に足から始める“晴れやかな暮らし”を育んでいきたいと思ひます。