

【報告】第18回弊社主催オンラインセミナー
『出版記念講演「疲れない・バテない・壊さない スタンフォード式 脳と体の強化書」
～スタンフォード スポーツ医局の“超回復”と“覚醒力とは？”～』



山田 知生 氏

足から始まる健康オンラインセミナー



渡米して既に30年になる山田氏と弊社代表荒山との奇跡のような邂逅は、既に10年以上前に遡ること。

「レガシープロジェクト」
～後世に意義あることを残したい～

11月20日（土）、第18回弊社主催オンラインセミナーは、23万部突破のベストセラー『スタンフォード式 疲れない体（サンマーク出版）』の著者で、スタンフォード大学スポーツ医局にてアソシエイトディレクターとして活躍の山田知生氏をお迎えしてお話を伺いました。



令和3年12月
【019号】



株式会社ドリーム・ジーピー

【大阪本社】
〒556-0004
大阪市浪速区日本橋西1丁目3-19 南海日本橋ビル1F
TEL:06-4708-4877 / FAX:06-4708-4789

「弊社主催オンラインセミナー動画」
ホームページへのアップロード情報



アーカイブ動画、続々アップ中！
【第17回(2021/10/21)】佐藤 真治氏
【第18回(2021/11/20)】山田 知生氏

ギシナビ

<https://www.gishinavi.com/>

(※2面へ続く)

「ストレスと休息」
重要な2要素との賢い付き合い方

それでは、ハイパフォーマンスに足るにはどういった条件が必要なのでしょう？強いストレスに晒されている際、人間の瞳孔は開くのだそうです(2面、図1)。しかしながら、いわゆる「ゾーン」に

とここで、アメリカ人には総じて「自ららがハイパーフォーマーである」という意識が強くなるそうなのですが、これは何もスポーツ選手だけに限らず、ビジネスマン／子育て中の女性に至るまで、あらゆる立場の人が含まれると考えられています。

先進諸国において日本の労働生産性の低さが取り沙汰されて久しい中、山田氏は「全ての日本人が自らをハイパーフォーマーだと自覚」することが重要だと示唆されます。

第20回 足から始まる健康オンラインセミナー

2022年1月22日(土)
14:00～15:30

「歩行寿命を延ばしましょう♪」

～日本のトップトレーナーによる“セーフティウォーキング”のカンとコツ～

【演題】

- 14:00～14:15
弊社代表荒山より、
新年のご挨拶『あと一歩だけ前に…進もう！』および客員講師のご紹介
- 14:15～15:15
『歩行寿命を延ばしましょう♪
～日本のトップトレーナーによる“セーフティウォーキング”のカンとコツ～』
客員講師：土井 龍雄 氏
(健康運動指導士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)
- 15:15～15:30
『ナリモが参ります！～弊社機器導入企業様インタビュー⑤～』
講師：成毛 喜男 (弊社執行役員)



土井 龍雄 氏



土井氏ご著書
(三省堂)

~~~~~ 少し深呼吸や背伸びなどして~~~~~



【お申込み・お問合せ】 ※お申込み期限：1月22日(土) 正午 (※QRコードからのお申込み限定)

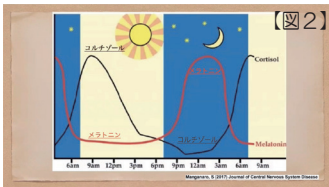
主催

(株)ドリーム・ジーピー  
TEL: 06-4708-4877 / FAX: 06-4708-4879  
E-mail: info@dreamgp.jp

「氏名(ふりがな)、貴社名、所属名・役職、電話番号、メールアドレス」をご用意の上、FAXまたはE-mailにてお申し込みください。  
セミナー当日、お伺いしたメールアドレスへ専用URLを送信致しますので、そちらをクリックしてご参加下さい。



新年初！「足から始まる健康オンラインセミナー」  
1月22日(土)14時～15時30分  
目録02番と客員「1」



人体におけるコルチゾールとメラトニンの分泌サイクルについて(セミナー時資料から)

【図2】

Cortisol  
 Melatonin

シリコンバレーでは、同僚の不調に際し、上司やトレーナーや栄養士、メンタルヘルスの専門家等に報告することが習慣化されており、これは、ひとりの不調がチームに及ぼす影響を考慮するが故の習慣とのこと。

そして、人体には縦横に張り巡らされた細やかな神経ネットワークがあり、中でも特に重要な迷走神経(Vagus nerve)すなわち副交感神経を測るのに、現在では「心

運動する「心-体-脳」  
そして「自分史上最高の自分」へ

また、睡眠の質や量も非常に重要で、一般に、明け方に数値が上がり夕方から下がるコルチゾールと、明け方には低くなり夜間に高値を示すメラトニンの分泌バランス(図2)を見直し、必要に心じて修正を加える事が肝要とのこと。



ストレスと休息(セミナー時資料から)

【報告】第18回弊社主催オンラインセミナー参加者様のご意見・ご感想 (※一部抜粋、原文ママ)

●すべての人がHigh Performersになって会社、社会に活力をもたらしてゆくに、素人が素人に伝えられるように落とし込む説明の重要性を実感しました。Real and Good Stressの具体例もとても分かりやすかったです。(F様) ●活動と睡眠、心拍のリズム、心と体、呼吸と吸気…すべての営みが表裏一体で関連性を持って行われていること。また、個人は自主的に、そして社会に働きかける存在として生きるべきである。本日のセミナーで受けたメッセージです。(T様)



山田氏著書(大和書房)

拍変動(Heart Rate Variability)という有効な技術があり、健康な心臓には「揺らぎ」があるそうです。

昨今、呼吸の重要性に着目されること少なくありませんが、これも実はHRVと深く関連するトピックとのこと。人体に備わっているシステムを少しだけ理解し、心身を鍛えることで、他者との比較においてではない「自分史上最高の自分」を目指す方法について、大変唆に富んだメッセージを頂きました。

【紹介】  
日々の研究、ほんのひとコマ

浮き指の足底接触に及ぼすインソールの影響

荒山元秀、アドゥアヨム・アハゴ・アクエテビ(弊社研究員)、布目寛幸

【背景】  
足指は、静的、動的バランス、および歩行の安定性に重要な役割を果たしている<sup>[1,2]</sup>。「浮き指」は、健康な成人や小児に見られることがあり、つま先の握力や前方移動能力が低下し、歩行中の膝や腰への力学的ストレスが増加する<sup>[3]</sup>。しかし、健康者においてインソールが「浮き指」に及ぼす影響について検討した試みはない。

【目的】  
カスタムインソールを3ヶ月間使用し、歩行時の足指の足底接触に与える影響を明らかにすることを試みた。

【方法】  
男女92名(51.8 ± 19.7歳、160.6 ± 8.8cm、56.5 ± 11.6kg)が参加し、自分のカスタムメイドのインソールを3ヶ月間日常生活で装着し、研究を実施した。3Dフットスキャナー(株式会社ドリームGP、大阪府)と立位時の足底圧マット(RSscan International, ベルギー)を用いて介入前後の足部形態と足底圧分布を収集した。浮き指は以下のように分類される。I: 足指の接触が1~3本、II: 足指の接触が4~6本、III: 足指の接触が7本以上。インソールの履き心地や満足度を明らかにするため、インソールの評価アンケートを実施した。

【結果】  
足指が7本以上接地しているカテゴリーIの人口が4%減少し、カテゴリーIIIの人口が5%増加していることがわかった。インソールの使用感については、前足部(77%, n=71)、アーチサポートパッド(78%, n=72)、ヒールパッド(87%, n=80)の各部位で良好な満足度が得られた。また、インソールの履き心地に関するアンケートでは、3ヶ月間の使用で58.7%(n=54)が体の一部の痛みが改善されたと回答している。

【考察と結論】  
浮き指は、足の変形やアライメント不良と関連しており、それによって膝への力学的ストレスが増加する可能性がある<sup>[3]</sup>。その結果、膝の痛みや身体の不安定さを引き起こす可能性がある。カスタムメイドのインソールを3ヶ月間使用したところ、足底の接地面が改善され、特に足指の接地回数が増加した。この明らかな変化は、足のアライメントを矯正し、立ち上がりや歩行などの日常生活動作における参加者の姿勢を改善する可能性を示唆する。

【参考文献】  
1. Hughes J, et al. 1990 J Bone Joint Surg Br. 72 :245-251.  
2. Chou S.W, et al. 2009 J Orthop Res. 27 :549-554.  
3. Uritani D, Et al. 2017 J Phys Ther Sci. 29 :361-364.

ジャンボプロジェクト  
JAMBO Project  
Japan-Africa Medical Bridge Organization Project

年末のご挨拶

長らくコロナ禍にあっても明るい未来の話が出来る情報共有の場を…との思いから、2020年4月より企画開催を始めたオンラインセミナーも、お陰様で今月で19回目を無事終了することが出来ました。

参加者の皆様がセミナー後に交流を持たれたり意見交換されたり等、当初の目的であったプラットフォームとしての一翼を担えておりましたら幸いです。

3年目を迎える2022年は、「足から始まる健康」という同じ目標を持った企業様が集い、参加者の皆様の課題や疑問点を話し合いながら解決の糸口を見つけてられるよう、更に準備して参ります。

2022年1月は、日本のトップ

2022年、今年もやります!!  
お年玉企画

SockWell(ソックウェル)  
靴下を抽選で男女各1名様に

しっかりとした編地に、しっかりとしたサポート力。本紙編集者も愛用の一品です。応募はQRコードから!!

レナー士井龍雄氏、2月は弊社と(株)ワコール様との取り組み(左記QRコード)についての講演が続きます。どうか引き続き、ご期待下さい。

2021年、皆様には心より感謝申し上げます。

執行役員 中村美穂

ヤフーニュース掲載記事

# Effects of insoles on plantar contact of floating toes

Motohide Arayama, Akouetevi Aduayom-Ahego, Hiroyuki Nunome

## BACKGROUND

Toes play important role in static, dynamic balance, and stability of walking [1, 2]. "Floating toe" may occur in normal adults and children, which decreases toe-grip strength and forward transfer ability and increase the mechanical stress on the knee and lower back during gait [3]. However, no attempts have been made to investigate the effect of insoles on "floating toes" in healthy population.

**AIM:** An attempt was made to clarify the effect of three months usage of a custom insole on the toe plantar contact during gait.

## METHOD

Ninety-two male and female ( $51.8 \pm 19.7$  years,  $160.6 \pm 8.8$  cm,  $56.5 \pm 11.6$  kg) participated in the study by wearing their own custom-made insole in their daily life for three months. Foot morphology and plantar pressure distribution were collected before and after the intervention using a 3D foot scanner (Dream GP Inc. Osaka, Japan) in sitting and standing postures and a plantar pressure mat while standing (RSscan International, Belgium). Floating toes are classified as follows: I:1 to 3 foot fingers contact, II:4 to 6 foot fingers contact and III:7 and more foot fingers contact. To identify the level of comfort and satisfaction of the insole, a survey was conducted to evaluate the insoles.

## RESULTS

There was a 4% reduction of the category I population and a 5 % increase of the category III population who have 7 and more foot fingers contacting the ground. Regarding the perception of insoles, the custom insoles received good satisfaction for the forefoot (77%; n=71), arch support pad (78%; n=72) and heel pad (87%; n=80) regions from the participants. The survey about the comfort of insoles showed that 58.7% (n=54) of the participants reported improvement of pain around some body part after the three months usage of the insoles.

## DISCUSSION AND CONCLUSION

Floating toe have been associated with foot deformities and malalignments, thereby possibly increasing the mechanical stress on the knee [3]. That might cause pain or other instability of some body part. Use of custom-made insoles for 3 months improved the plantar foot contact aspects especially for the increased number of foot fingers contacting the ground. This apparent change might straighten the foot alignment thereby improving the posture of participants during their daily living activities such as standing and walking.

## REFERENCES

- 1.Hughes J. et al. 1990 J Bone Joint Surg Br, 72 :245-251.
- 2.Chou S.W. et al. 2009 J Orthop Res, 27 :549-554.
- 3.Uritani D. Et al. 2017 J Phys Ther Sci, 29 :361-364.