

ウォーク ラクラク歩行の 運動機能への 有効性の検証

【対象】

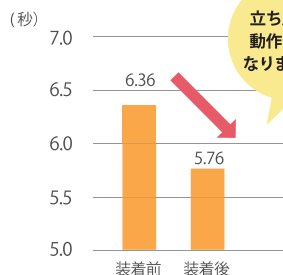
測定参加について文書同意が得られた24名の女性(平均年齢77.2歳)

【測定項目】

- ① 5回立ち上がりテスト(椅子から5回立ち座りする所要秒数)
- ② 2ステップテスト(最大2歩幅を身長で割った2ステップ値で評価する歩幅のテスト)
- ③ 6m最速歩行時間(できるだけ速く6m歩いた際の所要秒数)

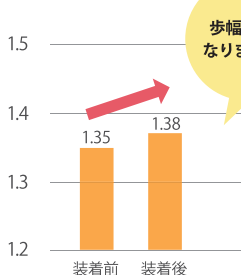
※調査監修 高齢者運動器疾患研究所 石橋英明先生

① 5回立ち上がりテスト



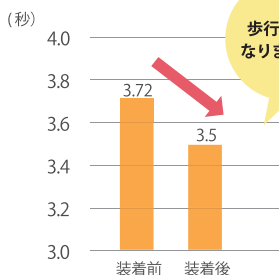
立ち座りの動作が速くなりました!

② 2ステップテスト



歩幅が広くなりました!

③ 6m最速歩行時間



歩行が速くなりました!

運動機能の変化

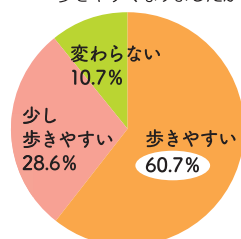
どの測定も
装着後の数値が
良い数値に
なっています。

アンケート結果

全てのアンケートで
8割以上の方が
良い効果を実感!

Q

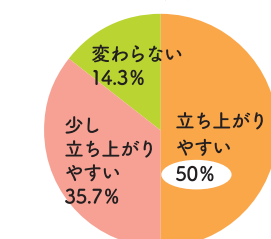
ラクラク歩行をつけて
歩きやすくなりましたか?



※少し歩きにくくなった、および歩きにくくなったは0%

Q

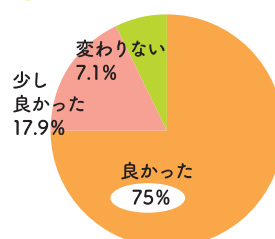
ラクラク歩行をつけて
立ち上がりやすくなりましたか?



※少し立ち上がりにくくなった、立ち上がりにくくなったは0%

Q

ラクラク歩行をつけてみて
装着感はどうでしたか?



※少し悪かった、および悪かったは0%

利用者様の声

- ▶ 足が前に出やすくなるのを感じる。足首に安定感が出る。(58歳女性)
- ▶ コロナ禍での自宅待機中での着用について、快適に歩いて良好でした。(75歳女性)
- ▶ つま先がフワッと上る感じ。麻痺の方の足が上がりやすくなった。(67歳男性)
- ▶ 階段の上り下りがしやすくなり、足を踏み出す際に軽くなった。(43歳女性)
- ▶ つま先の筋力低下をサポートし、歩行時のつま先のクリアランスを保ってくれた。施設内の利用をすすめたい。(理学療法士33歳)
- ▶ つま先が上がるので、下垂足の方には比較的有效だと思えます。(理学療法士39歳)



POINT1
歩きやすい

転倒を予防し、歩行が軽く感じるサポート機能



靭帯補助による足関節のサポート

土踏まずを支えてアーチの安定化

足先を上げる筋肉の補助機能

POINT2
家でも安心

素足の上から装着OK 家でも使えます

素足の上から
靴下の上から

室内・屋外問わず快適に使用できます

POINT3
装着ラクラク

いつでもどこでも 簡単装着



整形外科専門医の監修のもと、開発を行っています

「転倒予防サポーター」は、骨粗鬆症とロコモティブシンドロームの研究と啓発を推進する整形外科医、石橋英明先生の監修により、医学的根拠のもとに開発を行い、運動機能測定調査を実施した上で、中高年者の歩行サポートツールとして安全な設計を行っています。

監修者 石橋英明

医療法人社団愛友会 伊奈病院 副院長／整形外科部長
特定非営利活動法人 高齢者運動器疾患研究所代表理事

1988年東京大学医学部卒業。東大病院整形外科、三井記念病院整形外科勤務などを経て、1996年東京大学大学院にて学位(医学博士)取得。以後、米国セントルイス市ワシントン大学に留学。1999年より東京都健康長寿医療センター整形外科、2002年同医長、2004年より伊奈病院整形外科部長。2005年に高齢者運動器疾患研究所を設立。骨粗鬆症、人工関節手術などを専門とする整形外科医で、同時にロコモや骨粗鬆症に関する講演を全国で行い、テレビ、雑誌、オンラインメディアなどでも、知識の啓発を多数行っている。日本骨粗鬆症学会評議員、骨粗鬆症財団理事、日本整形外科学会専門医。

監修のことは

足腰の強さは、いまの生活を快適に過ごすとともに、将来にわたって要介護や寝たきりを防ぐための最大のポイントです。また転倒による骨折は、要介護になる大きな要因のひとつです。歩くことは足腰を強く保つために重要で、しっかりと歩くためには足首の安定性や強さが不可欠です。この足首サポーターは簡単な構造ですが、足関節の安定性、土踏まずのアーチの支持、足先を上げる足関節と足趾の筋力の補助の3つの効果が期待できる優れた製品です。実際に高齢の方々を対象とした運動機能調査で、歩く速さ、俊敏さ、歩幅が明らかに向上しました。こうした機能で、歩きやすさと転倒予防効果が期待できるわけです。ぜひ生活の中で、またウォーキングの際などに有効にお使いください。