

## 座ったままで運動不足解消

### 「あしふみ健幸ライフ」

健幸ライフ

健幸ライフ（福岡市、

本村真祐代表取締役）の

「あしふみ健幸ライフ」

は、1日の多くの時間を

座って過ごす高齢者など

の運動不足を解消する、

電気やモーターを一切使

用しない木製のシンプル

なりハビリ器具である。

座ったままで、かまぼ

こ状の木片を足でゆらゆ

ら左右に動かすだけで、

5分間で1000歩の相

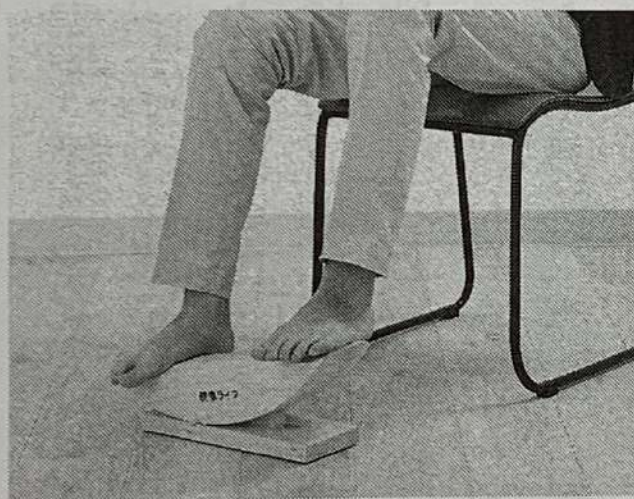
当の足と股関節の運動が

できるといふ。股関節、

足、お尻、腰の筋肉がほ

ぐれ、理学療法士にも好

評を得ている。歩行運動



を行う前の準備運動として取り入れているグルー  
プホームもあるそうだ。  
ベテランの木工職人が

土台となる木を削り出す

ことから始めて丁寧に仕  
上げられた同商品は、素  
足を載せたときに木の温  
かみが伝わってくる。

車いすのフットレスト

に置いて使えるショート

タイプや複数人で使える

よう抗菌効果のある取り

換え用クリンシートも

販売されている。1台1

万5千円（税込）。問い

合わせ0120・110・

8888。