COMPANY'S CHALLENGE
NO.60

座りすぎを改善する“あしふみ”が健康で幸せな人生を叶える

健幸ライフ株式会社　代表取締役　本村 真祐氏

【プロフィール】
福岡県出身。メガネの販売員を経て独立。老眼鏡の販売や針マッサージ器の販売、鍼灸師の派遣事業を手がけ、2018年に歩行不足を解消する『あしふみ健幸ライフ』の発売を開始した。

1日5分で歩行不足を補う『あしふみ健幸ライフ』

オーストラリアのシドニー大学などの研究機関によると、日本人の平均座位時間は世界最長の7時間。長時間座り続けることで股関節の血管を圧迫、さらに血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞や脳梗塞、肥満、認知症などの健康リスクが高まるといわれています。またWHO（世界保健機関）は座りすぎが様々な病気を誘発し年間200万人が亡くなると発表。喫煙や飲酒と並び健康を害する大きな問題として位置付けています。

そこで座ったままの状態でも簡単に歩行不足を補える福祉用具『あしふみ健幸ライフ』の製造・販売を手がけるのが、福岡市博多区東比恵の健幸ライフ株式会社です。『あしふみ健幸ライフ』は、半円状の器具に両足を載せることで、僅かな力だけで自然と足の上下運動を起こします。膝や腰に痛みを持つ高齢者でも、座位の楽な姿勢で擬似的なウォーキングができるため、慢性的な“座りすぎ”を防止。結果として血流アップや体温上昇、免疫力向上につながるといいます。

代表取締役の本村真祐さんは「貧乏ゆすりが健康に良いと聞いたことが、開発のきっかけになりました。座ったままでは血流が悪くなり、老廃物が溜まってしまいむくみがひどくなる。むくみによって膝や腰には痛みを伴い、さらに運動不足になるという悪循環に陥ってしまう。この『あしふみ健幸ライフ』を使えば、座ったままでも5分間に1,000回のあしふみ運動をこなせます。足の筋肉を揺すり、ほぐすことでむくみを解消し、膝や腰の痛みも自らの力で軽減できる。また足にはほぼ負荷がかからないので、毎日の運動としても負担になりません」と自信をのぞかせます。

発売から約1年半が経過し、販売台数はすでに7,000台超、販売代理店も80社に到達しました。さらに愛用者は日本のみならず、オランダやシンガポールなど世界に広がっています。

お客様の困りごと追求がアイデア実現の契機に

創業当時、老眼鏡の販売を行ってい

1 『あしふみ健幸ライフ』は利用者の需要に合わせたラインナップ。これらの商品も本村さんの顧客目線によって生み出されている

2 健幸ライフでは、ミーティング中もあしふみ運動を欠かさない。「集中力が増し、業務効率化につながる」と本村さん

3 『あしふみ健幸ライフ』は1台1台が職人の手作り。ベテラン木工職人が木を削り、研磨・塗装を行い、心を込めて仕上げていく

4 車椅子に乗ったままでも使用できるようにサイズを調整。運動不足解消だけではなく、リハビリなどでの活用も呼びかけている

たという本村さん。針マッサージ器の販売や鍼灸師の派遣業などを経て、現在では『あしふみ健幸ライフ』の製造・販売をメイン事業として展開しています。すべての事業に共通するのは、お客様の要望に応えたいという強い意志です。

「老眼鏡を販売していた際に、お客様に会うといつも『日常で最もつらいのはどういうときですか?』と質問していました。商材の性質上、お客様は高齢の方が多く、膝や腰が痛いのが一番つらいというお答えをたくさんいただきました。それが健康に関する事業を始めた動機でもあります。これはどんな商材を扱っていても同じ。お客様のお困りごとがビジネスのヒントになる」と振り返ります。

「医療器具の利用や鍼灸師の施術によって、一時的にはお客様の痛みを和らげることはできます。しかし“座りすぎ”という問題を根本から解決しなければ体の機能は低下していく。そこで高齢者でも日常で取り組める運動はないかと考えた結果、『あしふみ健幸ライフ』を着想しました。最初から半円状のアイデアはありましたが、形や材質など試行錯誤し、改良を重ねて製品化に漕ぎ着けたのです。何かをしながら使えて足の上下運動だけに集中できるよう、運動中に器具が動かないように制限をつけ、形は究極にシンプルに。運動の面倒さや難しさ、負荷を軽減していき、いまの形になりました」と話します。

シンプルな形だからこそ、これまでになかった商品として『あしふみ健幸ライフ』は意匠登録を取得。滑り止めや足つぼマッサージを備えた商品を展開しているほか、歩数計を装着し活動量をデータ化する取り組みにも挑戦しています。

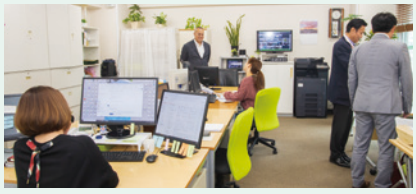
「スマートフォンを使えば、歩数計のデータをさらに活用することができます。例えば病院とデータを共有することで、高齢者の体調管理につながる。また遠くで離れて暮らす家族に共有すれば、見守りサービスとしても期待できます」。

“あしふみ”による健康づくりを全国へ展開

2020年1月には福祉用具として認定された『あしふみ健幸ライフ』。本村さんは「日本中に誰にでもできる、あしふみ運動を広めたい」と話します。加えて世界的な問題として捉え始められた“座りすぎ”を見越し、日本を含め10カ国で特許を出願するなど、世界進出も視野に入れています。

「膝や腰に痛みを抱えている高齢者に限らず、様々な世代の運動不足解消に寄与できると考えています。例えばデスクワークが多いビジネスパーソン、妊娠中の女性、冬場には転倒の危険性が高い雪国に住む人など、運動不足に陥る人は多い。また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いわれています。そうした各世代の課題解決に『あしふみ健幸ライフ』が役立つはずです」。

取材日：2月28日



健幸ライフ株式会社

〒812-0007 福岡市博多区東比恵1-2-3
ガリレオビルディング博多イースト3F
TEL 092-260-8941
https://www.kenkolife.co.jp/