



— 木嶋千枝 (KIJIMA CHIE) —

Abeby (アベビー) 代表

大誠会内田病院／群馬大学非常勤講師／高崎市医師会看護学校非常勤講師

群馬大学臨床教授／慢性看護学会評議委員

資格：看護師・日本看護協会認定専門看護師・日本糖尿病学会認定日本糖尿病療養指導士・日本心理学会認定認定心理士

足は第2の心臓

「自分らしく生きる」ために『歩ける足』はとても重要でキーです。
しかし、足（足部）や靴のことを教えてもらったことは・・・どうでしょう？医療従事者ですら、学校で学んでいません。さらに、日本は下駄や草履の文化が根深く全く違う履物の「靴」で健康への影響を及ぼしています。足や靴を通して、乳幼児からご高齢者までの健康、人生を支えるの縁の下の力持ちでありたい想いです。



ナースファシリテーター
Abeby



啓発・啓蒙活動

・市民出前講座

- ー高齢者対象
- ー乳幼児親対象

・ぐんま足人の会

- 産官民医の連携目指す
- ーセミナー
- ー健康イベント出店
(予定)

・ブログ

コンサルティング

・足や靴の相談



・アドバイス・教育

- ー足や爪の手入れ方法
- ーエクササイズ
- ー歩き方
- ー靴の選び方
- ー靴の履き方

・靴の提案

- ー販売（小児）

実践・研究

・訪問フットケア

- ー巻き爪
- ー肥厚爪
- ー変形爪
- ータコ・魚の目
- ー外反母趾
- ー踵の角質

・学会発表

教育

・オンラインセミナー

- ー一般の方向け
- ー介護士向け
- ー看護師向け
- ー親向け
- ーオンラインサロン

・教育機関講義

- ー群馬大学大学院
- ー高崎市医師会看護学校

啓発・啓蒙活動



コンサルティング

資料の一部抜粋

基本となる立ち姿勢



● を起点にクルクルと円を描くように指先を回しましょう！



足の指の付け根の関節から指を回しましょう。指を持っていない手で足の甲を包み込んで支えるとやりやすいです。

この辺を反対の手で支えて

子どもコンサルティング

夜泣き

歩かない

転倒が多い

成長痛・・・等

親御さんやお子さんの問題を一緒に考え
解決に導きます

歩くことが楽しくなる

足をしっかり支える機能満載の
ヨーロッパの靴 (super fit)をご用意



実践・研究

