



## 転ばぬ先の「K7"式セルフケア」で ロコモと予備軍 60%減を目指す！ Body Tuning Labo K7"



### 入選作品概要

#### <現状と問題点>

日本は世界一の超高齢化社会です。運動器の障害で移動機能の低下したロコモティブシンドローム（ロコモ）とその予備軍は年々増え続けています。ロコモ対策の要は「適度な運動」です。しかし「足腰が痛くて動けない」という人は少なくありません。そのため多くのロコモとその予備軍は「手の打ちようがない」と困り果てています。

#### <解決策と根拠>

K7"（ケーセブン）では、トップアスリートのメンテナンスを行っています。「わずかな皮膚刺激のみで動きをスムーズに整える」独自の技です。遠方に暮らす母のロコモ予防に役立てたいと思い立ち、プロ技術の一部を応用した、誰でも手軽に使える「K7"式セルフケアキット」を作りました。素材には筋肉の動きをサポートするキネシオテープを利用します。やり方はとっても簡単。「自身自身にテープを貼るだけ！」です。

実践した母が見違えるほど活動的になったことから、地域シニア向けに「K7"式セルフケア普及活動」を始めたところ「痛み・ぐらつき・尿漏れがおさまった」など、驚くほどの反響を呼びました。

#### <実証的データ>

日本整形外科学会公認の『ロコモ25テスト』を用いて「K7"式セルフケアの効果判定」を行いました。

その結果、被験者の60%で、日常生活動作（ADL）と生活の質（QOL）が飛躍的に向上したことを確認しました。【結果：①20人中12人（60%）が「身体状態/生活状況」の軽減 ②5人中3人（60%）がロコモ度判定2→1へ軽減】

#### <期待されること>

ロコモを患う高齢者の【治るあてのない絶望感と薬の効かない痛みの辛さ】を私は知っています。私自

身が24歳の時に「頸椎ヘルニアで寝たきり」を経験したからです。「大事な家族にこんなに辛い思いは絶対にさせたくない」との一心で、「元気であり続ける方法」をずっと探し続けてきました。

そして、足腰の痛みで泣き暮らしていた母が「K7"式セルフケア」で心の底からの笑顔を取り戻した時、私の心も救われたのです。「家庭は社会の縮図」。

私たち家族を様々な「痛み」から救ってきたセルフケアだからこそ、きっとこれからの高齢化社会のお役に立てると確信しています。



### Corporate profile



#### Body Tuning Labo K7"

URL : <http://btl-k7.com/> (走尾 千恵美)

#### 【事業内容】

ヒトの「動きの最適化手法」を追求し、活力あふれる毎日をサポートします！

### 【 審査員からの講評 】

テーピングの効果と普及活動、及びいろいろなデータの蓄積に関する取り組みを評価した。今後、さらに被験者を増やし、テープの貼り方や種類、年齢条件等との結果対比など、エビデンスを積み重ねられることを期待したい。