

ロコモ度テストが「健康サポート薬局」の取組みをサポート！

～薬局のウォーキングイベントに運動機能のチェックを導入！～

医療・福祉・健康分野の機器、材料を開発・製造・販売するアルケア株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)は2016年にロコモティブシンドローム※1を判定するための『ロコモ度テスト※2ツール』の販売を開始しました。この度、厚生労働省が新たに導入したばかりの「健康サポート薬局」を目指し、沖縄県沖縄市の「くすりのミドリ」が主催するウォーキングイベントにロコモ度テストが活用され、健康管理で必要とされる“運動”の能力のチェックを導入することで、薬局がヘルスケア向上の拠点として地域に貢献できる可能性を上げたという評価を得ました。

※1 日本整形外科学会が2007年に提唱。運動器の障害により移動能力が低下した状態のことで、進行すると介護が必要になるリスクが高まる。

※2 2013年に日本整形外科学会が策定したロコモティブシンドロームを判定するテスト。アルケアでは「立ち上がりテストボックス」と「2ステップテストシート」を発売。

■「健康サポート薬局」がいよいよスタート！どんな役割なのか？

現在、日本では急速な高齢化に対処するために、医療体制を支える取り組みとして「地域包括ケアシステム※3」が推進されており、特に薬局や薬剤師の方々にも、地域において住民の病気予防や健康サポートに貢献する役割が求められています。厚生労働省では、こうした機能をもつ薬局を「健康サポート薬局」として設置し、2016年10月から都道府県への届出が開始されました。この「健康サポート薬局」は薬局本来の服薬管理機能だけでなく、疾病予防から介護までの幅広い視点と対応力を持つ薬局とされています。

※3 重度の要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるための、住まい・医療・介護・予防・生活支援の一体的な提供体制のこと。

■ウォーキングイベントにロコモ度テストを導入！参加者の運動器状態に気づきを！！

沖縄県沖縄市の「くすりのミドリ」では、「健康サポート薬局」を目指した取り組みとして、ヘルスケアプログラム「ミサトウォーク」を2016年7月から開催しています(毎月1回)。「ミサトウォーク」は夕暮れの沖縄市美里の街並みを1時間ほど(約3km)ウォーキングするイベント(参加費:1人500円/回)です。4歳児から60歳代の幅広い年代が集まり、初めて会う人とも楽しくおしゃべりしながら参加できる「ミサトウォーク」ですが、ただ月1回歩くだけでは、イベント参加による運動の効果が見えにくいという課題がありました。

そこで8月22日に開催された第2回からはウォーキング前のバイタルチェック・身体測定・ストレッチ体操に加え、新たに「ロコモ度テスト」と「下肢筋力測定」を使用した運動機能のチェックを導入し、参加者の運動機能の変化を経時的に追う試みを開始しました。



ミドリ薬局内のコミュニティルーム「ミドリの保健室」に特設スペースを設け、ロコモ度テストで運動器機能をチェック。



月明かりに照らされながら皆で気持ちよくウォーキング。

■「参加体験型」の測定で正しく楽しくカラダのチェック

運動機能は 20～30 歳をピークに徐々に衰え、何もしなければ筋肉も加齢とともに減少していくとされており、定期的に運動機能の状態をチェックすることが推奨されています。「ロコモ度テスト」は 2013 年に日本整形外科学会が策定したロコモティブシンドロームを判定するテストのことで、「立ち上がりテスト」・「2 ステップテスト」・「ロコモ 25」の 3 つからなり、主に移動機能※4を確認するためのテストです。また、従来の「動かない検査※5」とは異なる「参加体験型」の測定で日常生活により近い動作能力をみることができます。

「ミサトウォーク」では「立ち上がりテスト」と「2 ステップテスト」が実施され、さらに定量的に筋力を把握するため、「下肢筋力測定」も行われました。皆で賑やかに楽しく自己の運動能力のチェックを行うことで、地域のつながり創りのきっかけにもなりました。「ロコモ度テスト」の結果、今回ロコモに該当する者はいませんでした。今後も測定を継続することで参加者の健康管理を目指します。

※4 立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な“身体の移動に関わる機能”のこと。

※5 体組成検査や骨密度検査など

〈「ミサトウォーク」参加者の声〉

●測定について

- 「自分自身の筋力のなさがわかり、筋力をつけようと思った」(50 代女性)
- 「色々測ってみて、運動しなくては！と思った」(40 代女性)
- 「普段使わない筋肉を動かして刺激になった」(40 代男性)

●イベントについて

- 「おしゃべりしながら歩くのは気分が良い」(60 代男性)
- 「知らない人との会話ができてよかった。人生の勉強になった」(20 代女性)
- 「初対面の方と話せてよかったです」(60 代女性)

■薬剤師からも好評！わかりやすい評価が可能なロコモ度テスト！

ミサトウォークの企画・運営を行う薬剤師の玉城武範さんは、こうコメントしています。

「ロコモ度テストは運動器の専門家である整形外科医師が中心となり検討した評価方法で、測定に際し転倒に留意しながら行えば判断基準も明確で参加者の納得性も高く、安全に使用できるツールです。運動機能を定期的・定量的にチェックするタッチポイントを薬局機能に持たせることは、これまで以上に薬局がヘルスケア向上の包括的な拠り所として地域住民に貢献できる可能性を感じています。」

こうした地域の身近な場所での自己の運動能力の把握は、イベント参加者の健康意識をより高めるきっかけになりやすいと考えられ、「健康サポート薬局」の取り組みの1つとして住民の「運動機能の維持・向上」をねらう試みは今後さらに拡大していくことが期待されます。



下肢筋力を数値化して参加者にフィードバック。
(写真右は薬剤師の玉城さん)

●くすりのミドリ

- ・事業内容: 保険調剤、在宅医療、ドラッグストア、介護用品販売、ミドリの保健室(検体測定)
- ・店舗所在地: 「ミドリ薬局美里店」沖縄県沖縄市東 2-26-1(営業時間: 09:00～20:00)
- ・URL: <http://midorikame.com/>

■ ロコモティブシンドローム対応製品、サービス紹介 ■

我が国では、国民の健康づくりや医療経済的な観点から、健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮めることが課題となっています。

また下肢筋力は、歩く・立ち上がるなど日常生活において欠かせないもので、歩行困難から介護が必要になったり、寝たきりになることもあり、加齢に伴う下肢筋力の低下をいかに予防できるかがポイントとなります。

アルケアは、介護リスクが高まる前の早い段階から運動機能の維持・向上を目指すことで、健康寿命の延伸をサポートできると考え、身体の移動機能(歩行、バランスなど)に関わる下肢筋力を定量評価する下肢筋力測定器『ロコモスキャン®』のほか、ロコモ度テストに用いる『ロコモ度テストツール』を開発・販売し、サービスを展開しています。

■ ロコモスキャン®

製品分類: 一般医療機器(クラスⅠ)、
 特定保守管理医療機器該当
 一般的名称: 測定機能付自力運動訓練装置
 販売名: ロコモスキャン®(呼称: ろこも すきゃん)
 主目的: 下肢の筋力測定および筋力訓練
 医療機器届出番号: 13B1X00207000055
 製造販売業者: アルケア株式会社
 東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 19 階
 販売店: 全国の医療機器取扱商社
 発売開始日: 2013 年 1 月 17 日
 価格: メーカー希望小売価格 ¥800,000 (税別)



ロコモスキャン®

■ ロコモスキャン®用アシストフレーム

医療機器のクラス分類: 非該当
 本体重量: 約 3.8 kg
 販売店: 全国の医療機器取扱商社
 発売開始日: 2015 年 3 月 9 日
 価格: メーカー希望小売価格 ¥100,000 (税別)



ロコモスキャン®用アシストフレーム

◆ ロコモスキャン® レンタルサービス (※2016 年 9 月より始めました)

ロコモスキャン®本体をアシストフレームに取り付けた状態でお届けします。

レンタル期間は最短 1 週間から最長 1 年間まで、目的に合わせて 5 つの期間から選べます。

商品コード No.	レンタル 期間*	規格 (セット内容)	1 函入数	希望レンタル料 (税別、送料別)
95691	1 週間	ロコモスキャン® 1 セット アシストフレーム 1 セット イベント用結果記入用紙 100 枚	1 セット	50,000 円
95692	30 日間			80,000 円
95693	90 日間			210,000 円
95694	180 日間			360,000 円
95695	1 年間			600,000 円

*沖縄県および離島でのレンタルは 30 日間からご利用可能です。

(留意事項)

- ・本製品は医療機器であるため、医師または医療従事者の監視のもと使用してください。
- ・レンタルは各地の医療機器販売店でを行います。詳細条件については、販売店様とユーザー様間の協議により決定してください。
- ・本レンタルサービスに関してはアルケア株式会社にお問い合わせください。

■ ロコモ度テストツール

● 立ち上がりテストボックス

寸 法: 40cm 箱: 奥行き 350 × 座幅 450 × 高さ 400 (mm)
 30cm 箱: 奥行き 350 × 座幅 450 × 高さ 300 (mm)
 20cm 箱: 奥行き 350 × 座幅 450 × 高さ 200 (mm)
 10cm 箱: 奥行き 350 × 座幅 450 × 高さ 100 (mm)

耐 荷 重: 120 kg

販 売 店: 全国の医療機器取扱商社

発売開始日: 2016 年 6 月 1 日

価 格: メーカー希望小売価格 ¥30,000 (税別)



立ち上がりテストボックス

● 2ステップテストシート

寸 法: 長さ 4,000 × 幅 500 × 厚み 1.5 (mm)

重 量: 約 3.6 kg

販 売 店: 全国の医療機器取扱商社

発売開始日: 2016 年 6 月 1 日

価 格: メーカー希望小売価格 ¥40,000 (税別)



2ステップテストシート

■ 会社概要 ■

社 名: アルケア株式会社

代 表 者: 代表取締役社長 鈴木輝重

本社所在地: 東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 19 階 (〒130-0013)

創 業: 1955 年 7 月

設 立: 1973 年 5 月

資 本 金: 9000 万円 (2016 年 6 月末現在)

売 上 高: 144 億円 (2016 年 6 月末現在)

従 業 員 数: 530 名 (2016 年 6 月末現在)

事 業 内 容: 医療機器・医療用消耗材料の研究開発、製造、販売業

事 業 所: 本社、医工学研究所 (以上、東京都墨田区)

工場 (千葉県千葉市)、物流センター (東京都江戸川区)

営業所 (札幌市、仙台市、東京都、名古屋市、吹田市、広島市、福岡市)

関 連 会 社: 株式会社ザイタック (東京)

U R L: <http://www.alcare.co.jp>