

ミズ、アルケア

薬剤師などによる自助中心のロコモ予防で 佐賀市公民館事業に協力します！

～経産省委託事業で実績のある「おいそアンチロコモ教室」のノウハウを採用～

2017年5月15日
株式会社ミズ、アルケア株式会社

近い将来、調剤薬局は、地域住民の方々の健康維持・向上の拠点に変身しているかもしれません。
そんな試みが5月に佐賀市内でスタートします。ご期待ください！

調剤薬局を中心に展開する株式会社ミズ（本社：佐賀県佐賀市、代表取締役社長：木元伸一）と医療機器・材料メーカーのアルケア株式会社（本社：東京都墨田区、代表取締役社長：鈴木輝重）は、佐賀市の公民館事業（イキイキ健康塾「アンチロコモ大作戦」5月17日（西与賀公民館）、大人の寺子屋「アンチロコモ大作戦」5月23日（本庄公民館）開始）に協力し、“住民の健康寿命の延伸と運動を通しての仲間作りに貢献すること”を目的にスタートします。

■ 連携の背景 地域住民の方々への健康サポートを更に強化！

薬業で100年を超え、地元佐賀の健康に貢献してきたミズは、これまで各自治体などと協力した「認知症サポーター養成講座」や店舗を活用した「特定健診」の実施など地域の健康増進に関する取り組みを積極的に行ってまいりました。そして、更なる地域住民の方々への健康サポートを強化する活動として、「アンチロコモ大作戦」に協力します。

この「アンチロコモ大作戦」では、要介護等の原因の第1位である「運動器の障害」に着目し、ロコモ予防に着手します。動器の障害に着目し、ロコモ予防に着手します。そこでこの度、神奈川県大磯町で自助を中心としたロコモ予防に実績のあるアルケアと連携し^{*1}、ミズはロコモ予防の取り組みを実施することとなりました。将来的には総合事業への展開を目指します。



大磯町での運動の様子

^{*1} 平成27年度は、経済産業省「健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受け実施

■ 「いつまでも自分の足で歩き続ける」ことを目指す新しい運動習慣定着化プログラム！

この度スタートする「アンチロコモ大作戦」は、地域の方々が「いつまでも自分の足で歩き続ける」ことを目指し、下肢の運動機能に特化したプログラムを実施します。運動習慣定着化のために、基本的には自分で毎日運動を行い、月1回の運動機能の見える化や運動指導で継続をサポートする仕組みとなっています。これは、大磯町で下肢筋力の向上に実績のある産官学連携事業「おいそアンチロコモ教室」^{*2}のノウハウを採用しています。

同プログラムにウォーキングを追加し、健康講話をミズ（溝上薬局）の薬剤師が担当するなど、薬局が行う健康サポートとして、佐賀オリジナルに応用したプログラムで地域住民の健康寿命延伸を目指します。

^{*2} 6ヶ月間の教室で、2015年度、2016年度合計の有効データ128名中107名（83.6%）の下肢筋力が向上。継続参加は、2年合計参加者169名中148名（87.6%）。産官学とは、神奈川県大磯町、東海大学体育学部・アルケア株式会社の三者のこと。

■ 「アンチロコモ大作戦」におけるミズの各種プログラム

- ①「ときどき学び（健康講話）」：毎回行う、健康講話で学んだ知識に基づき、納得して取り組むことができます。第一回目の5月は「運動と介護予防」を講話予定です。
- ②「日々努力（下肢特化型体操）」：4つの強度の運動から、個人の下肢筋力に応じたものを選択し無理なく継続できます。
- ③「日々振り返り（運動記録手帳）」：毎日の運動を振り返り記録することで、意識的に運動に取り組めるようになります。その積み重ねが、運動の習慣化に繋がります。
- ④「ときどきからだチェック（下肢筋力測定）」：定期的な測定で日々の頑張りを確認し、その後の運動継続の励みになります。



運動の習慣化サイクル

■ 「アンチロコモ大作戦」におけるミズの取組み概要

- ◇ 実施期間：2017年5月～12月（教室は月1回、計8回×会場2カ所）
- ◇ 参加対象：健康に興味のある地域住民の方全員
- ◇ 会場：西与賀公民館；佐賀市西与賀町厘外1405（TEL:0952-23-4683）
本庄公民館；佐賀市本庄町本庄279-8（TEL:0952-23-2691）
- ◇ 開講説明会：教室の実施内容の説明、健康講話
- ◇ 大測定会：ロコモ度テスト※3（立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25）および
下肢筋力測定にて数値化し、実施前後の変化を確認
- ◇ 通常会：溝上薬局の薬剤師や公民館の保健師などによる健康講話
下肢筋力測定、自分の筋力に応じた強度別の下肢特化型体操、ウォーキング
毎日の課題として、自宅での運動の実施、運動内容・回数・歩数の手帳への記録
- ◇ 交流会：個人の成果フィードバック、参加者同士の交流を予定

※3 日本整形外科学会が策定したロコモ度（移動能力の低下の度合い）を判定するテスト

場所/日程	開講説明会	第1回 (大測定会)	第2回 (通常会)	第3回 (通常会)	第4回 (通常会)	第5回 (通常会)	第6回 (大測定会)	交流会
西与賀 公民館	5月17日(水) 13:30 ～15:30	6月21日(水) 13:30 ～15:30	7月19日(水) 13:30 ～15:30	8月16日(水) 13:30 ～15:30	9月20日(水) 13:30 ～15:30	10月18日(水) 13:30 ～15:30	11月15日(水) 13:30 ～15:30	12月20日(水) 13:30 ～15:30
本庄 公民館	5月23日(火) 10:00 ～12:00	6月27日(火) 10:00 ～12:00	7月25日(火) 10:00 ～12:00	8月22日(火) 14:00 ～16:00	9月26日(火) 10:00 ～12:00	10月24日(火) 10:00 ～12:00	11月28日(火) 10:00 ～12:00	12月26日(火) 10:00 ～12:00

☆ 大変恐縮ですが、ご取材いただける際は、事前に公民館または下記のお問い合わせまでご連絡ください。

<会社紹介>

■株式会社ミズ

代表者：代表取締役社長 木元伸一
 本社所在地：佐賀県佐賀市水ヶ江1-1-11
 設立：1910年（明治43年）
 資本金：7800万円
 従業員数：549名（2017年4月1日現在）
 売上高：119億円（2016年7月期）
 事業内容：調剤薬局・ドラッグストア・化粧品専門店・相談漢方薬局・介護福祉事業

■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
 資本金：9000万円（2016年6月末現在）
 従業員数：530名（2016年6月末現在）
 売上高：144億円（2016年6月末現在）
 事業内容：医療機器・医療用消耗材料・福祉・健康機器の研究開発、製造、販売業
 事業所：本社、医工学研究所（以上、東京都墨田区）
 千葉工場（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）

【参考資料】

「おおいそアンチロコモ教室」について

「おおいそアンチロコモ教室」は、神奈川県大磯町・東海大学体育学部・アルケア株式会社の3者が、住民の健康寿命延伸を目的に2013年度より開始した産官学連携事業です。

大磯町住民の方々に、加齢と共に衰えやすい「下肢の運動機能」に特化したプログラムを提供し、「運動機能を見える化」することで、参加者自身が自らの健康状態を認識し、健康意識を高められる点が特徴となっています。これまでの実績をご紹介します。

● 2014年度

「おおいそアンチロコモ教室」として加齢と共に衰えやすい下肢に特化した運動教室を開始。

同教室では、運動習慣定着化のために、基本的には自分で毎日運動を行い、月1回の参加日には下肢筋力の見える化と健康講話、下肢に特化した運動指導を実施。

毎日の課題として、実施した運動の内容・回数・歩数の手帳へ記録する。

2014年度は、参加者の85%が6ヶ月継続参加、参加者の83.9%に下肢筋力の「向上」が見られるという結果となる。

● 2015年度

経済産業省「健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受け実施。また、「おおいそアンチロコモ教室」のプログラムの内容をバージョンアップさせ、強度別の4つの下肢特化型の体操プログラムの提供を開始。

参加者は、下肢筋力測定結果によって自分にあった体操を実施する。

同プログラムで2015年、2016年度は、参加者の87.6%が6ヶ月継続参加し、参加者の83.6%に下肢筋力の「向上」がみられるという結果となる。

● 2016年度

同プログラムがロコモに加え、認知機能にも影響を与えるかの検証をスタート。2017年度も実施予定。

