

神奈川 ME-BYO リビングラボの実証事業に採択 ～健康寿命延伸のための地域リーダー育成とその効果を検証～

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、神奈川県にて実施される「神奈川 ME-BYO リビングラボ」で今年度の実証事業の事業者として採択されました。

本実証事業は、2014年より大磯町・東海大学・アルケア株式会社共同で実施している「おいそ産官学連携事業」のアンチロコモ教室において、月1回という低頻度の開催で、教室参加者の8割以上の下肢筋力向上を達成したノウハウ^{※1}を用い、地域住民に対してアンチロコモ教室を開催する地域リーダーを育成し、その教室の効果を検証します。

また、効果検証は、東海大学体育学部(研究代表者:スポーツ・レジャーマネジメント学科 教授 萩 裕美子先生)との共同研究として進めてまいります。

※1 神奈川県の「ME-BYO BRAND」の認定を受けた「アンチロコモ教室」のノウハウです。

■「神奈川 ME-BYO リビングラボ」概要

「神奈川 ME-BYO リビングラボ」とは、県民がより安心して未病改善の実践に取り組めるよう、市町村やCHO構想を実践する企業等と連携し、未病関連商品・サービスの機能・効果等を検証する実証フィールドを提供するとともに、実証結果を第三者が評価する仕組みとして、今年度新たに神奈川県が開始した事業です。

■健康寿命延伸のための地域リーダーを育成

現在の介護予防対策は、行政を主体とした「公助」^{※2}の取り組み(期間が決まった介護予防教室など)が中心となっており、リソースや予算も限られる状況です。今後さらに高齢化は進むことから、住民が「自助」「互助」^{※3}の意識を持ち、地域で健康を維持・増進する仕組みが必要になってきます。そこで本実証事業では、「公助」の取り組みに「自助」「互助」の取り組みを加え、より多くの人々が住み慣れた地域で健康で長生きすることを目指し、運動器機能の維持・改善の効果について実績のある「アンチロコモ教室」のノウハウを用いて地域リーダーを育成します。さらに、教育プログラムを受けた地域リーダーの方には実際に地域住民に対して、そのノウハウを用いて教室を実施していただき、教室参加者の運動器機能評価と運動指導による効果を検証します。

※2 「公助」とは、法律や制度に基づき、行政機関などがサービスとして提供すること

※3 「自助」とは、自分のことを自分で行うこと

「互助」とは、近隣の人々や地域住民が相互に支え合って、協力・協働して取り組むこと



大磯町での「アンチロコモ教室」風景

*実証事業内容

- ①地域リーダー(個人または法人)を募集し、応募者に対して教室運営のための教育プログラムを実施、運営ノウハウ・ツール等の提供を行う
- ②教育プログラムを受けた地域リーダーの下、地域住民の参加を募り、教室を実施する
- ③教室の初回と最終回には体力測定を行い、教室参加による身体機能への効果測定を行う
- ④地域リーダーに対し、教育プログラム実施前後並びに教室実施前後にアンケートを行い、意識の変化についての検証を実施する

■ノウハウを提供するアンチロコモ教室(自助を中心とした運動教室)概要

「アンチロコモ教室」とは、筋力の維持向上や毎日の運動の大切さを理解したうえで、教室参加者の運動器機能のレベルに応じた体操指導と定期的な数値化、及び自宅で実施した日々の運動を記録することで運動の習慣化を促す自助中心のロコモ予防教室です。大磯町で実際に行ってきた教室では、参加者全体の8割以上^{※4}が下肢筋力向上という結果となっており、さらに継続参加率は9割近い^{※5}結果となっています。継続の仕掛けとして、下記4つが挙げられます。

- ①「ときどき学び(健康講話)」:知識のインプットにより納得して取り組める
- ②「日々努力(下肢特化型体操)」:個人のレベルに応じた強度の運動で無理なく継続
- ③「日々振り返り(運動記録手帳・活動量計)」:毎日の自分の活動状況をダイレクトに意識できる
- 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する



※4 下肢筋力:2015年度、2016年度の教室2年合計有効データ128名中107名(83.6%)が下肢筋力向上

※5 継続参加:2015年度、2016年度の教室2年合計参加者169名中148名(87.6%)が継続参加

■地域リーダーの募集

* 募集期間:平成29年10月10日(火)から10月23日(月)まで

(定員は4人を上限とし、随時、審査・採択を行い、募集期間中に上限に達した場合は、その時点で募集を終了します。)

* 募集条件:次の全ての条件を満たす個人又は法人

- (1)運動指導に関心があり、安全管理に配慮できること。また、アルケア株式会社が実施する地域リーダー育成研修を受け、内容に賛同し、教室運営を進めることができること
- (2)平成29年10月から2月までの間、月1回以上の教室の開催が可能であり、実施場所(運動をするスペース)を確保できること
- (3)教室参加者から、本実証事業への参加について教室開始時までに教室参加者からの同意を得られること(見込みを含む)
- (4)反社会的勢力でないこと。また、反社会的勢力との関係がないこと

* 申し込み先

アルケア株式会社 ヘルスケア事業部 担当:三浦・姉川・相場(あいば) TEL:03-5611-7813

■会社概要

アルケアは高齢社会におけるエッセンシャルパートナーとなることを目指し、ウインドケア、オストミー&コンチネンスケア、ロコモティブケア、ナーシングケア、ヘルスケアの5つの視点でケア現場に貢献する事業を展開しています。

社 名:アルケア株式会社

創 業:1955年7月

代 表 者:代表取締役社長 鈴木輝重

従 業 員 数:530名(2017年7月末現在)

売 上 高:142億円(2017年7月末現在)

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)

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

関 連 会 社:株式会社ザイタック(東京)