

ロコモル  
4カ年計画  
集大成の年！

## 2018年度「ロコモル」・「アンチロコモ教室」スタート

効果的な保健事業をサポート！大磯町でのノウハウを全国へ！

今年により詳細なアウトカム！医療経済への影響確認と認知機能への検証継続

大磯町(神奈川県中郡、町長:中崎久雄)、東海大学(神奈川県平塚市、学長:山田清志)、医療機器・材料メーカーのアルケア株式会社(東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)の三者は、2014年度より大磯町にて産官学連携の健康寿命延伸事業<sup>※1</sup>を継続展開しています。

本事業は『ロコモ<sup>※2</sup>を診る』ための運動器機能評価「ロコモル」と介護予防事業「おいそアンチロコモ教室」からなり、本年も6月より「おいそアンチロコモ教室」、7月より「ロコモル」がスタートします。今年度は4カ年計画事業の4年目にあたり、本事業を全国に広めていくためのノウハウ構築が完了しました。



運動器機能の測定の様子

データヘルス推進をサポートする大磯町での事業の魅力・実績や、今年度の取組みについてお伝えします。

- ✓ ロコモ対策に効果的な保健事業を推進、かつ誰でも実践できる大磯町でのノウハウ！
- ✓ 見えてきた健康課題「ロコモ」。確立された介入手法で全国の健康づくりに挑戦！

※1 2015年度は経済産業省の「平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受け、実施。

※2 ロコモ(ロコモティブシンドローム):2007年日本整形外科学会が提唱。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。進行すると介護が必要になるリスクが高まる。

### ■ ロコモ対策に効果的な保健事業を推進、かつ誰でも実践できる大磯町でのノウハウ！

ストラクチャ (大磯町での事業構造)	プロセス (大磯町での事業実施内容)	アウトカム (大磯町での事業結果・実績)
<p>測定 おいそ アンチロコモ教室</p> <p>13回/年 開催      1回/月×6ヶ月×2会場</p> <p><b>測定と介入</b></p>	<p><b>測定</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動器機能の見える化 (ロコモ度テスト+下肢筋力測定)</li> </ul> <p><b>介入</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康講話、運動指導、手帳回収 膝伸展筋力測定、活動量計の回収</li> </ul> <p><b>行動変容を促すプログラム</b></p>	<p><b>測定結果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域住民<b>1000名</b>の受診結果</li> <li><b>6割</b>がロコモ該当</li> </ul> <p><b>介入結果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロコモ度の改善</li> <li>・下肢筋力向上 <b>80%以上</b></li> </ul> <p><b>健康課題の顕在化 要介護リスクの軽減</b></p>

近年、厚生労働省が注力している施策の1つとして、データヘルスがあります。これは特定健康診査や診療報酬明細書などから得られるデータの分析に基づいて実施する、効果的・効率的な保健事業のことです。

本事業は「ロコモル」で町民の運動器機能を数値化し、ロコモリスクの高い結果となった方に次年度の「アンチロコモ教室」への参加を促すことで、効果的・効率的にロコモに介入することができます。また、データヘルスの目標指標として注目されている、ストラクチャ(構造・組織・体系)、プロセス(過程・工程・方法)、アウトカム(結果・成果)に則した仕組みで、再現性高く要介護リスクの軽減を実現してきました。

2017年には病気の前段階といわれる「未病」の観点において、優れた未病産業サービスとして、神奈川県から「ME-BYO BRAND(みびょうブランド)」の認定を得ました。

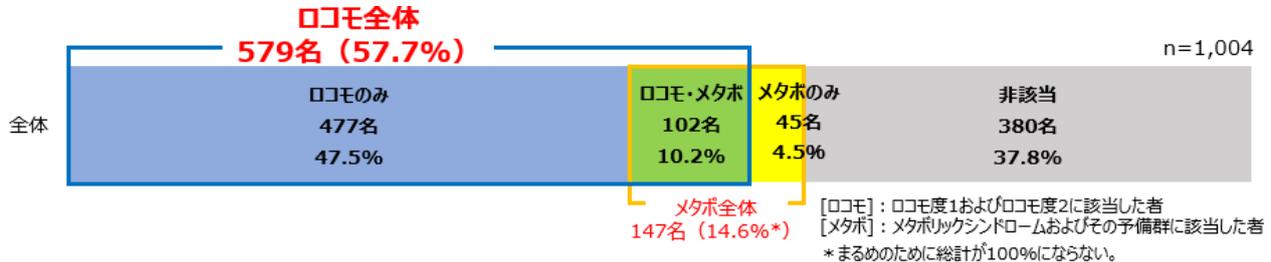


ME-BYO BRAND

## ■ 見えてきた健康課題「ロコモ」。確立された介入手法で全国健康課題解決に挑戦！

「ロコモイル」はその名の通り、『ロコモを診る』ことを目的とし、大磯町の集団健診の場を活用し、要介護等の原因の第1位である「運動器の障害」について評価を行います。

3年間の初回受診者分類(2015-2017)



2015年度よりこれまでに1,000名を超える住民の方々が「ロコモイル」を受診し、地域住民の健康課題が明らかになってきました。受診者のうちロコモ該当は約6割もあり、これは全国でも多くのロコモ該当者が潜在している可能性を示します。介護予防および健康寿命延伸のため、ロコモ対策の重要性が高まっています。

今年度は4ヵ年計画事業の4年目にあたり、参加者の機能改善の実現、高い教室継続率の実現、そして「ME-BYO BRAND」獲得など確かな実績をもって、全国へ展開可能なノウハウが構築されました<sup>※3</sup>。

本事業の取組みで、大磯町だけでなく全国で健康寿命延伸が実現されることを期待しています。

※3 アルケア株式会社が介護予防のためのインストラクター育成事業として展開予定。

## ■ 今年度は「より詳細なアウトカム」！医療費への影響確認と認知機能への検証継続

「ロコモイル」、「アンチロコモ教室」、それぞれの実施内容と今年度の試みについて御紹介します。



日本整形外科学会が定めたロコモ度テスト(立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25)、および訓練機能付下肢筋力測定器『ロコモスキャン』を使用した下肢筋力測定を実施し、運動器機能を「見える化」します。今年度は、健康寿命延伸効果に加え、医療費への影響も詳細に検証したいと考えております。

### 《 アンチロコモ教室 》

介護予防事業「おいそアンチロコモ教室」は、日常に運動習慣を取り入れるための運動教室です。月1回の教室が半年間開催され、自助をサポートする様々な仕組みで、参加者の行動変容を促します。

#### 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

《モチベーション維持のための4つのキーワード》



## ☞教室プログラムが認知機能に与える影響にも着目

アンチロコモ教室は運動器機能だけでなく、認知機能へのアプローチにも力を入れています。認知機能の領域としては記憶、思考、理解、計算、学習など様々なものがあります。2016年度からは、認知症の前段階とされる軽度認知障害※4に注目し、認知機能評価を導入しました。2017年度から計算ドリル、脳トレなど認知関連のプログラムを充実させたところ、参加者の短期記憶能力の改善がみられました。これには、運動・認知含めた教室のプログラムが複合的に作用し、脳の機能の活性化に良い影響を与えたことが考えられます。

本年度は、認知機能における様々な領域の評価※5を行い、教室プログラムが認知機能に与える影響を詳細に探っていきます。

※4 軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)：認知症の前段階とされる。早期に発見・介入して、症状の進行を如何に留めて改善させるかが鍵。

※5 脳活バランサー CogEvo を使用。認知機能を「見当識」「注意力」「記憶力」「計画力」「空間認識力」の5側面に分類し、個々の認知機能の特性を把握する。

## ■ 2018(H30)年度「ロコミル」概要

- ・参加対象：大磯町健診受診者
- ・実施期間：2018年7月～2019年2月(全13回実施予定)
- ・測定内容：ロコモ度テスト(立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25)、下肢筋力測定、握力測定

	1	2	3 ※	4	5	6	7	8	9 ※	10	11	12	13
日程	7月22日 (日)	7月29日 (日)	9月9日 (日)	9月22日 (土)	10月4日 (木)	10月20日 (土)	10月28日 (日)	11月7日 (水)	11月11日 (日)	11月20日 (火)	12月8日 (火)	1月27日 (日)	2月8日 (金)
会場	保健 センター	国府 小学校	本庁舎4階	保健 センター	保健 センター	国府 小学校	保健 センター	保健 センター	本庁舎4階	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター

※はレディースデー

## ■ 2018(H30)年度「おいそアンチロコモ教室」概要

- ・参加対象：「ロコミル」でロコモのリスクが高いと判断された方および広報による参加希望者
- ・実施期間：2018年6月～12月(教室は月1回、計6回×2会場、別途結果報告会)
- ・教室定員：保健センター 約60名、国府支所 約40名
- ・教室内容(通常会)：健康講話、脳トレ、計算テスト、筋力測定、筋力レベル別の運動指導
- ・毎日の課題：指導された運動の実施、運動手帳への記録・計算ドリルなど
- ・効果測定：初回・最終回の総合的な体力測定および認知機能評価、毎月の下肢筋力測定
- ・大測定会：6月の大測定会では、「教室」スタート時点での総合的な体力測定として、ロコモ度テストのほか、歩行やバランス能力、柔軟性、下肢筋力、認知機能などの項目を測定します。11月の大測定会で同項目を測定し、約5ヵ月間の「教室」活動による機能の変化を確認します。
- ・結果報告会：半年間の「教室」活動の総括と各自の体力の変化について報告します。

場所/日程	1回目：大測定会	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目：大測定会	結果報告会
保健 センター	6月13日	7月18日	8月22日	9月19日	10月17日	11月14日	12月19日
	※9:30～17:00	14:00～16:00	14:00～16:00	14:00～16:00	14:00～16:00	※9:30～17:00	14:00～16:00
国府支所	6月14日	7月19日	8月23日	9月20日	10月18日	11月15日	12月20日
	※13:00～17:00	14:00～16:00	14:00～16:00	14:00～16:00	14:00～16:00	※13:00～17:00	14:00～16:00

※所要時間は約2時間で、スタート時間は参加者によって異なります。

## ■ 関係者紹介

### □ 大磯町(おおいそまち)

大磯町の人口は 31,522 名、高齢化率は 32.6%に達しており、全国の高齢化率 27.3%と比べ、高齢化が進行している<sup>※6</sup>。また団塊の世代の人口が多く、この先 20 年にわたり高齢化が進行すると予測されることから、健康づくり、食育、スポーツ推進に関して一体的な取組みを進め、健康寿命の延伸を目指している。

町 長：中崎久雄(2010 年 12 月より現職、現在 2 期目)。

大磯町 HP：<http://www.town.oiso.kanagawa.jp/>

※6 大磯町の人口、高齢化率は 2017 年 1 月 1 日現在、全国の高齢化率は 2016 年 10 月現在の数字

### □ 東海大学

神奈川県平塚市の湘南キャンパスをメインキャンパスとし、北海道から九州まで全国に 7 キャンパスを展開。建学当初から文理融合を教育理念とし、人文社会・社会科学・自然科学のあらゆる学問分野を網羅する 19 学部 75 学科・専攻・課程を有する総合大学として発展。2018 年 4 月に文化社会学部と健康学部を新設。

東海大学 HP：<http://www.u-tokai.ac.jp/>

・担当教員：体育学部生涯スポーツ学科 主任教授 野坂 俊弥(のさか としや)

[略歴] 1962 年生まれ、早稲田大学教育学部卒業、筑波大学大学院体育研究科修了

\* 2016 年度まで代表を務めた中村教授は、2017 年 3 月に東海大学を定年退職し、現在、産官学事業の東海大学代表は野坂教授が務めております。中村先生には引き続き、教室のサポートをして頂いております。

### □ アルケア株式会社

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、ウンドケア、オストミー&コンチネンスクエア、ロコモティブケア、ナーシングケア、ヘルスクエアの 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

代 表 者：代表取締役社長 鈴木輝重

売 上 高：142 億円(2017 年 6 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

アルケア HP：<http://www.alcare.co.jp>

代 表 TEL：0120-770-175