

●ケーススタディ

アルケア

# 産官学連携による健康寿命延伸プログラムに参画し、非監視型の運動教室で高い継続率と下肢の筋力アップを実現 ロコモ予防啓発グッズの開発など取組みを広げる

医療機器メーカーのアルケア株は、2015年よりロコモ事業への取組みをスタート。神奈川県大磯町、東海大学、経済産業省とともに健康寿命延伸プログラムを展開。そこで得た知見をもとに、自治体や民間事業者に向けロコモ予防を啓発、周知する取組みを広げている。

**受診者の6割がロコモに該当  
継続したくなる運動教室で大幅改善**

アルケアは1955年創業。日本初のギプス包帯の開発・製造からはじまり、現在は、創傷ケア予防・治療製品、ナーシングケア製品、ロコモタイプケア製品といった医療機器や材料の製造・販売のほか、それに付随するサービスも提供。並行してヘルスケア分野にも進出し、15年以降、ロコモティブ・シンドロームの予防事業にも取り組んでいる。

同社では15年7月からの4年間、神奈川県大磯町、東海大学とともに、同町の高齢者を対象とした健康寿命延伸プログラムを実施。ロコモとメタボリック・シンドロームとの関連性や、運動指導効果を継続的に検証するもので、初年度は経産省「平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受けて活動した。

内容は、運動器健診「ロコミル」とロコモリスクが高い人に向けた運動教室「おおいそアンチロコモ教室」の2本立て。要支援・要介護の原因で最も多いのは「運動器の障害」だが、これまで特定健診ではメタボリスクが高いとされた者には保健指導が行なわれてきた一方で、ロコモに対する評価の場はなかった。「ロコミル」では町の

特定健診（集団健診）の場を活用し、日本整形外科学会が定めた「ロコモ度テスト」に加え、下肢筋力測定を行ない、「運動器の障害」について評価を行なった。その結果、15～18年のロコミル受診者1106人（男性・434人、女性・672人／年齢65・4±7・9歳）中、約6割（632人、57.2%）がロコモに該当しており、通常の健診では気づきにくい「運動器機能の低下」という健康課題が明らかになった（図表1）。

同年9月からは、ロコミルでロコモリスクが高いとされた人を対象とする運動教室「おおいそアンチロコモ教室」を開始。月1回の開催で期間は6カ月。内容は運動指導と健康講話、下肢筋力の測定だが、驚くべきは継続率と筋力維持・改善率の高さだ。

まず継続率は、4年間で85%（304人中257人が継続参加）を記録。この運動教室は月に1度のみで開催で、基本は自宅で自主的に行なう「非監視型」だ。開催までのスパンが長くなると、モチベーション低下から離脱も懸念されるが、これほど高い継続率を維持できたのはなぜか。その疑問をぶつけると、「モチベーション維持のための4つの仕組みが構築されているためです」と、同社ロコモ事業部長・関良一氏が話してくれた。

同教室は、座学（健康講話）、日々のト



ロコモ事業部長 関良一氏(左)／  
ロコモ事業部 事業開発グループ  
宮本恵理氏