

大磯町民を“健康長寿”に！ 「おいそアンチロコモ教室」を産官学連携で実施

2014年9月10日

大磯町・東海大学体育学部・アルケア株式会社

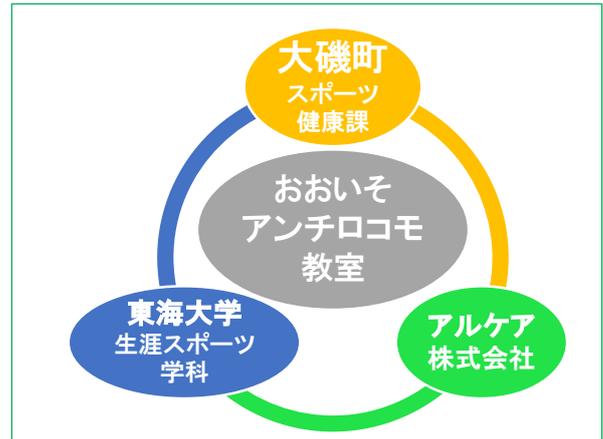
大磯町(神奈川県中郡、町長:中崎久雄)、東海大学体育学部生涯スポーツ学科(所在地:神奈川県平塚市、教授:中村豊)、医療機器・材料メーカーのアルケア株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)の3者は、大磯町民の健康寿命^{※1}の延伸を目的に、2014年9月より産官学連携健康増進事業「おいそアンチロコモ教室」を実施することとなりました。

ロコモとは、ロコモティブシンドロームのことで、この概念は足腰などの運動器の障害により移動機能の低下(歩行困難など)をきたした状態のことを指し、進行すると要介護になるリスクが高まります。

この度スタートする「おいそアンチロコモ教室」は、町民の方々にロコモ予防の知識を高めていただくと共に運動実践を継続することで、単なる長寿ではなく自立した生活が出来る“健康長寿”を目指すものです。

より良い健康づくりの場・環境の整備の取組みとして、産官学が連携して行う健康増進事業となります。

※1:健康寿命:日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間を指す



「おいそアンチロコモ教室」事業関係図

■ 「おいそアンチロコモ教室」の特徴



「おいそアンチロコモ教室」は、大磯町が実施している健康サロン「おあしす 24健康おいそ」の中で、昨年度、先行的に運動プログラムを試み、その経験を基に改善・グレードアップさせたプログラムです。今年度より新たに始動する「おいそアンチロコモ教室」の特徴をご紹介します。

- ・ 下肢運動機能に注目した運動プログラム
- ・ マンパワー・ノウハウ獲得による長期持続可能なシステム
- ・ 取組み効果が数値で検証できるシステム

□ 下肢^{※2}の運動機能に注目

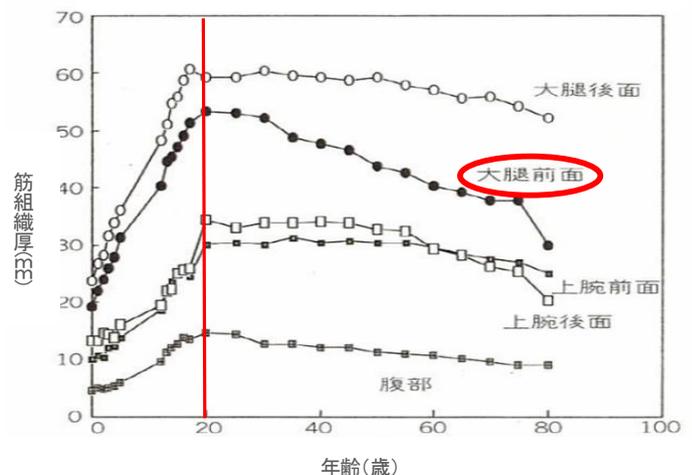
全国の様々な地域において、高齢者を対象とした健康増進事業は無数にありますが、本事業の特徴は「下肢(脚)」に特化した運動プログラムを提供することです。加齢による身体の筋力・筋力低下は、上肢と比較すると、下肢、特に大腿前面においてその低下が著しく、20歳代をピークに年間1%程度低下すると多くの研究によって報告されています^{※3}。

下肢の筋力が衰えると、身体活動の大幅な制限による不活動に繋がり、さらなる低下が進行します。そこで、下肢機能低下の予防が健康寿命の延伸の第一歩に繋がると考え、下肢特化型の運動プログラムを計画致しました。

※2:下肢:股関節より先の脚全体を指し、上肢は肩から先の腕や手全体を指す。

※3:出典元:右グラフ 安部孝福永哲夫(1995年)日本人の体脂肪と筋肉分布 杏林書院

年齢変動別筋力量



□ マンパワー・ノウハウ獲得による長期持続可能なシステム

「おいそアンチロコモ教室」は、産官学が連携することで、それぞれからの運営スタッフ人員や専門知識、技術などを取り入れることができます。生涯スポーツを学ぶ学生達は、実学の経験と高齢者研究のフィールドとして町を活用することができます。

また、町にとっては学生が参画することで、学習の場を提供すると同時に長期的な取組みの運営スタッフを確保することができます。各市町村も限られた人員・限られた予算の中で工夫して活動する中で、このように地域社会で相互のメリットを見出し、長期持続可能な体制が整うことはとても意義があることだと考えております。



骨密度測定風景

□ 効果が数値でわかる！取組み効果を検証

「おいそアンチロコモ教室」では、本年9月から2015年3月までの半年間の運動プログラムの介入効果を学術的視点から明らかにする計画です。健康増進への取組みは、参加者の身体や生活習慣に良い影響を与えるはずですが、何がどの程度良くなったのかが分からないままでは、参加者の方々の運動への参加意欲も減退しかねません。

本事業では、健康増進への情報提供と並び、参加者の身体の運動能力の変化を数値で明らかにすることが継続的な運動意欲の向上につながり、結果“健康寿命の延伸”につながると考えています。そこで、運動プログラム介入前後の下肢の運動機能を様々な観点から数値的に検証し、「おいそアンチロコモ教室」参加者の成果を十分に見極めたいと考えております。



下肢筋力測定風景

どのような成果が出るかは未知数ですが、調査結果を“大磯から全国へ”発信する予定にしております。

■ 「おいそアンチロコモ教室」概略

プログラムは、6ヶ月間(会場2箇所)にわたり月1回で、運動指導・健康講話を実施します。

参加者は、指導を受けた運動を自宅でも実施し、運動内容・回数を指定の健康手帳に記録します。

運動プログラム開始前後で、総合的な下肢運動機能の評価と効果検証を実施します。

○実施内容

- ・運動プログラム：筋力・柔軟性・バランスを含めた下肢の運動
- ・健康講話：ロコモティブシンドローム／高齢者疾患と運動による予防／筋力と健康／ほか
- ・各種測定：筋力／開眼片脚立ち／長座体前屈／骨密度／5m歩行／2ステップ／立ち上がりテスト／体組成

場所	日程					
	第1回(大測定会)	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回(大測定会)
保健センター	9月25日(木) 14:00~16:00	10月15日(水) 14:00~16:00	11月27日(木) 14:00~16:00	12月10日(水) 14:00~16:00	1月14日(水) 14:00~16:00	2月5日(木) 10:00~12:00
国府支所	9月30日(火) 10:00~12:00	10月30日(木) 14:00~16:00	11月25日(火) 10:00~12:00	12月16日(火) 10:00~12:00	1月13日(火) 10:00~12:00	2月3日(火) 14:00~16:00

○参加予定者：大磯町民 約100名を想定(50名×2箇所)

※8月19日(火)に、両会場にて事前説明会を実施し、約80名にご参加いただきました。

○講師・インストラクター：

健康アドバイス：大磯町町民福祉部スポーツ健康課 保健師チーム

健康講話：東海大学体育学部生涯スポーツ学科 中村豊教授

計測及び運動スタッフ：東海大学体育学部生涯スポーツ学科在校生

■ 3者代表メッセージ

産官学 それぞれの立場から健康増進について考え、推進します！

□ 大磯町（町長 中崎久雄・なかさき ひさお）



高齢化率^{※2}が実に30.0%に達する大磯町は、日本全体の高齢率25.5%(2014年3月確定値)と比べて、高齢化が進行している町と言えます。さらに団塊の世代の人口が多いことから、この先20年にわたり高齢化のさらなる進行は明らかです。これに対し、町の高齢化進行対策として大きく「予防医学」に注力しております。

今回の産官学が連携し町民の健康づくりに取組む「おいそアンチロコモ教室」は、まさに国が提唱する「第2次健康日本21^{※3}」に則った形と言えます。国民の健康づくりは、各県市町村が独自の方策で町民と一緒に取組む課題ですが、産官学連携での試みは全国的に見ても、稀有で

あると認識しております。各立場の知識・経験を掛け合わせ、事業成果の最大化による町民の方々の健康長寿の延伸を目指します。

〔略歴〕 大磯町長(2010年から現在1期目)、医学博士(外科)

1942年生まれ、神戸大学医学部卒業、東海大学医学部附属大磯病院長、東海大学健康推進センター所長、大船中央病院長を歴任

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

※2: 高齢化率: 65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合を指す

※3: 第2次健康日本21: 健康増進法に基づき策定された方針(平成15年厚生労働省告示第195号)で、国民の健康増進の推進に関する基本的な方向や目標に関する事項等を定めたもの

□ 東海大学体育学部生涯スポーツ学科（教授 中村豊・なかむら ゆたか）



生涯スポーツ学科の社会的使命は、日本の大きな課題である高齢化対策に対し取組み、その成果を学術的に示すこと、そして地域の健康増進に対し、考え取組める人材を育成することだと考えています。「おいそアンチロコモ教室」では、産官学が連携することで、高齢者研究のフィールドが確保でき、最新機器の使用が可能になりました。

また、座学中心の大学教育の中で、学生に実践的な学習を提供できることは、大きなメリットです。また本事業の効果を数値で示すことは勿論、産官学が相互メリットを見出し、上手く連携する最適なモデルケースとなることを期待しています。

〔略歴〕 東海大学体育学部生涯スポーツ学科教授、東海大学硬式テニス部長

1951年生まれ、東海大学医学部卒業、現在東海大学医学部附属大磯病院 整形外科医師

東海大学体育学部生涯スポーツ学科：http://www.u-tokai.ac.jp/undergraduate/physical_education/physical_recreation/

□ アルケア株式会社（代表取締役社長 鈴木輝重・すずき てるしげ）



アルケアは、“高齢社会のエッセンシャルパートナー”を掲げる医療機器メーカーです。その名に恥じぬ様、疾病発症後のケアの領域に留まらず「未然に気付く・防ぐ」まさに、中崎町長が施政方針にも掲げている「予防医学」の領域にこそ注力する使命があると考えております。

予防は、まず自身の状態を知ることから始まると考え、下肢筋力測定器「ロコモスキャン」を開発致しました。大磯町、東海大学の予防医学に対するお考えに共感し、今回「下肢筋力の数値化」で参画させていただくこととなりました。客観的な数値化が健康意識や運動への意欲を高め、この取組みの研究成果に繋がることを期待しております。

〔略歴〕 アルケア株式会社 代表取締役社長

1972年生まれ、青山学院大学経営学部卒業、医療機器メーカーを経て、アルケア入社
経営企画グループを経て、2013年代表取締役社長に就任

アルケア株式会社：<http://www.alcare.co.jp>