

## ワンコインで運動習慣が身に付き、ロコモ管理ができる！

# 『ロコミル®手帳』2017年1月発売

### ～「おいそアンチロコモ教室」で実証済、参加者からの要望に応じて～

医療・福祉・健康分野の機器、材料を開発・製造・販売するアルケア株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役社長:鈴木輝重)は、日々の運動の記録と管理によって“運動の習慣化”をサポートすることを目的とした運動記録手帳『ロコミル®手帳』※1を、高齢者の介護予防事業に取り組まれている自治体やグループ向けに2017年1月下旬から全国の医療機器取扱商社で発売します。

この『ロコミル®手帳』は、神奈川県大磯町にて、大磯町、東海大学、アルケアの産官学実証事業として2014年より実施している介護予防事業「おいそアンチロコモ教室」※2で、延べ300名以上の参加者の方々に利用されてきたものです。毎年、教室終了後も活用したいという多数のご要望を受け、運動記録手帳『ロコミル®手帳』の商品化に至りました。

#### ■ 商品概要



- 商品名：ロコミル®手帳
- 仕様：A4、左綴じ、36ページ(記録7ヶ月分)
- 価格：メーカー希望小売価格 50冊25,000円(税別) ※1冊あたり500円
- 販売店：全国の医療機器取扱商社
- 監修：中村豊先生(東海大学 体育学部 生涯スポーツ学科 教授、整形外科医)
- 特徴：手帳を活用した半年間の「アンチロコモ教室」では、手帳の記入率が高い人は、運動習慣が身に付き、身体機能も向上する結果が出ています。  
『ロコミル®手帳』が、低コストで“運動の習慣化”を期待できるコンテンツとして、自治体などの介護予防・健康づくり教室や、その他健康イベントなどで活用されることを期待しています。

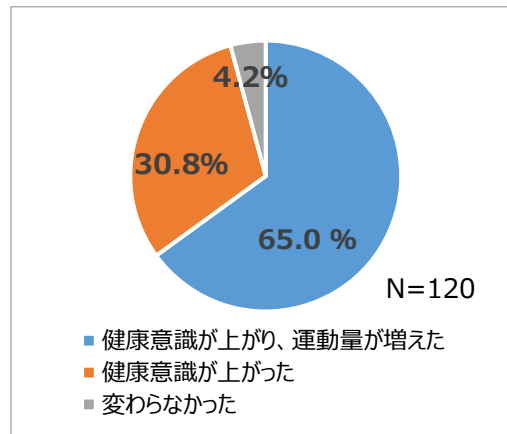
※1 『ロコミル®手帳』の「ロコミル」とは、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)を診る」という意味から名付けられました。ロコモティブシンドロームとは、日本整形外科学会が2007年に提唱したもので、運動器の障害により移動能力が低下した状態を示し、進行すると介護リスクが高まります。

※2 『おいそアンチロコモ教室』は、体力低下などから「寝たきり」などの介護が必要となる高齢者が多いことから、主に移動機能に重要な「下肢筋力の維持・向上」に特化した運動プログラムを提供しています。毎年6月頃から11月頃まで大磯町にて実施しており、参加者の約8割の方の下肢筋力向上が見られているプログラムです。  
2015年度は、経済産業省「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ました。

## ■ 実証済み！日々の振り返りが意識と行動を変える

手帳を活用した6カ月の「アンチロコモ教室」でのアンケート結果<sup>※3</sup>から、日々の運動や歩数を記録することで「健康意識が上がり、運動量が増えた」と答えた人は全体の65%、「健康意識が上がった」と答えた人を含めると95.8%でした。このことから、自らの運動を記録することは、当初は面倒であっても、習慣化して行くにつれて健康意識の向上や運動量の増加につながる事がわかります。

※3 2014年度「おいそアンチロコモ教室」の結果より。  
2015年3月23日リリース <http://www.alcare.co.jp/PDF/150323.pdf>



## ■ ワンコインで半年間の管理が可能

一般的に各自治体で行われている介護予防教室や地域の健康サロンでは、運営側が教室開催日以外の参加者の日常生活における運動習慣に関与することには限界があります。しかし、参加者個人が日常生活で運動習慣を身に付けられれば、より効果的に健康の維持・増進を行うことが期待できます。日常生活において実施できた運動を自ら日々記録し、運営側はその記録を見ることで参加者の教室開催日以外の状況も把握でき、管理や指導の質向上を図ることができます。さらに、参加者は、記録を提出しフィードバックを受けることで、日々の運動へのモチベーションがより高まると考えられます。



## ■ 自ら記録することによる意識の変化

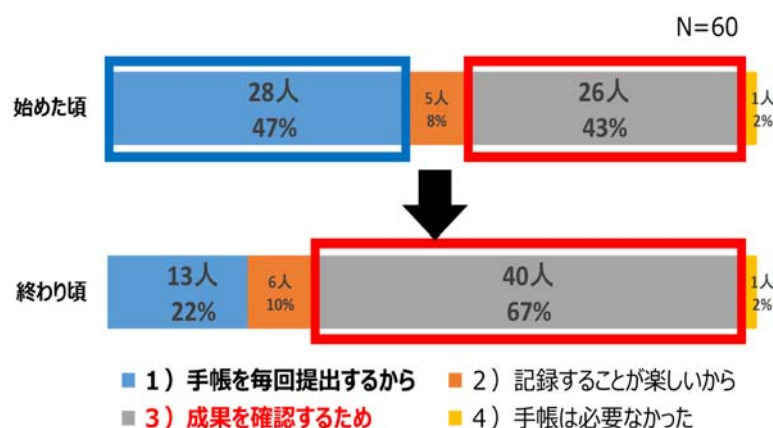
「アンチロコモ教室」では、手帳を活用した6カ月間において、教室に集まって運動する頻度は毎月1回のみだったにもかかわらず、多くの参加者が開催日以外の日常生活において各自で運動を実施し、記録しています。

2016年度のアンケート結果では、「体操を続ける上で、手帳の記録を継続した理由は何ですか」という問いに対し、始めた頃は「手帳を毎回提出するから」が半数の47%を占めていたのに対し、終わりの頃には、22%となりました。一方で、「成果を確認するため」と答えた人は始めた頃は43%だったのに対し、終わりの頃には、67%に上りました。初めは、「人にチェックされるから運動を実施して記録する」という受動的な意識で実施していても、継続することで、「自分が実施した成果を確認したい」という能動的な意識に変化したと考えられます。

教室に集まる回数がそれほど頻繁ではなくても、日々行う運動の内容を「手帳に記録する」ことが加わることで、運動を生活の一部としての取り込むことが期待できます。

日々の運動継続をリーズナブルにサポートするツールとして、半年でワンコインの『ロコミル<sup>®</sup>手帳』が地域の高齢者に広がることを期待しています。

### ◆ 体操を続ける上で、手帳の記録を継続した理由の変化



## ■ 整形外科 Dr.監修！自分に合わせた選べる体操

高齢者において、膝や腰の痛み、その他様々な疾患と付き合いながら生活をしている人は少なくありません。以前できていた運動が、次第にできなくなることもあると思われます。しかし、そうした人たちが運動を一切しなくなるということで片付けてしまうのではなく、日々の体調と相談しながら、自分ができる範囲の運動を選択でき、無理せず継続できることが健康寿命の延伸にとって大切であると考えています。そこで、この『ロコムil®手帳』では、レベルに合った運動を4種類※4ご用意しました。この体操は、東海大学体育学部生涯スポーツ学科教授 中村豊先生の監修の下、神奈川県大磯町の「おおいそアンチロコモ教室」で実際に住民の方々に活用され、参加者の運動機能改善に寄与しています。続けられる運動が見つからなかった人など、少しでも多くの方の手に『ロコムil®手帳』が届き、「選択しながら、無理せず続ける」ことで、健康寿命を延伸するサポートができればと考えております。



※4 物を使わず自重負荷の体操。歩行に重要な下肢に特化している。

## ■ アルケア 企業概要

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。ヘルスケア事業では、持ち運び可能な下肢筋力測定器「ロコモスキャン」の販売やレンタル、「ロコモ度テストツール」の販売をはじめ、介護リスクが高まる前の早い段階から運動機能の維持・向上を目指すことで健康寿命の延伸をサポートする製品・サービスの普及に努めています。国産の開発型メーカーとして、国内の医療や福祉、健康の様々なニーズにお応えする様々な製品を開発し、全国に展開しています。

社 名：アルケア株式会社

代 表 者：代表取締役社長 鈴木輝重

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

設 立：1973年5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）

U R L：http://www.alcare.co.jp

お問合せ先：0120-770-863（コールセンター）

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）

関 連 会 社：株式会社ザイタック