

介護予防の 課題に着目！

2016年度「おおいそアンチロコモ教室」結果レポート

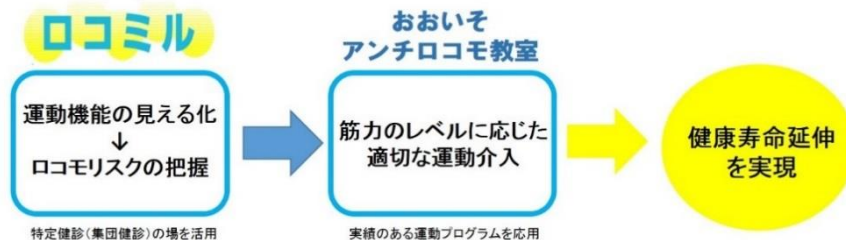
「運動無関心層を動かす」「継続させる」には？！ ～今年度は新たに**認知機能**の評価にも着手～

大磯町(神奈川県中郡、町長:中崎久雄)、東海大学(所在地:神奈川県平塚市、体育学部生涯スポーツ学科教授: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)の三者は、大磯町にて産官学連携介護予防事業「おおいそアンチロコモ^{※1}教室」を2016年6月～11月の半年間実施しました。加齢と共に衰えやすい「下肢の運動機能」に特化したプログラムを提供する点が特徴の同教室の最新の結果をお知らせします。

※1 ロコモティブシンドローム(ロコモ):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で、進行すると要支援、要介護となるリスクが高まる。

- ✓ ロコミル(ロコモ健診)で気付きを与えて、無関心層を動かす！
- ✓ 個人のレベルに応じた体操で、8割の参加者の下肢筋力が向上！
- ✓ 9割の継続参加率を誇る「おおいそアンチロコモ教室」。ドロップアウト者の傾向把握にも着手！
- ✓ 認知機能評価を新たに導入。運動実施した人ほど認知機能が向上か？！

* 本事業は、2015年より運動器機能評価「ロコミル」(ロコモ健診)と連動して実施しています。この「ロコミル」にて運動機能の低下している方(介護リスクのある方)を把握した上で、同教室への参加を促し、改善を目指すものです。

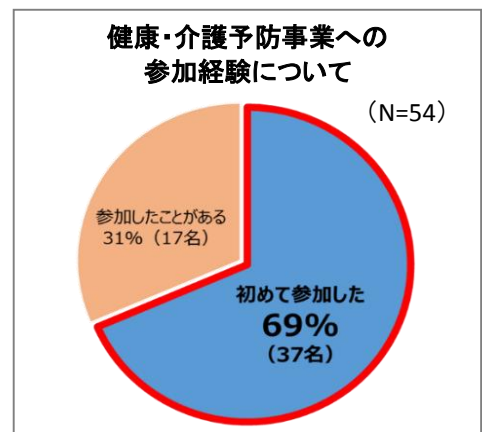


■ 第一の課題:無関心層を動かすアプローチ

～ロコミル(ロコモ健診)で気付きを与えて、人を動かす！～

「ロコミル」(ロコモ健診)にてロコモに該当したと通知され、「おおいそアンチロコモ教室」に参加した54名へのアンケート結果によると、54名中37名 68.5%がこの様な「健康教室、介護予防事業」へ初めて参加したと回答しました。この結果から、これまでは**健康意識が低くロコモ予防に関心が無かった人、または気付かないうちに筋力低下が進行していた人**などが、運動機能の見える化によって、自身の健康に関心を持つようになり、行動へ移したと考えられます。さらに、最後まで継続参加した39名中30名 76.9%は下肢筋力が向上する結果となっています。

一般的に健康教室を開催すると健康意識が高い方が集まる傾向にあり、無関心層へのアプローチには課題があります。その課題に対し、本事業は「ロコミル」による見える化と、「おおいそアンチロコモ教室」による改善の受け皿の提供という一連の流れを仕組みとして用意することで、無関心層を取り込み、今まさに予防・改善が必要な人に対しての効果的な介護予防を行うことができると考えられます。



■ 第二の課題:継続させるためのアプローチ

～9割近い継続参加率を誇るアンチロコモ教室のドロップアウト者の傾向とは?!～

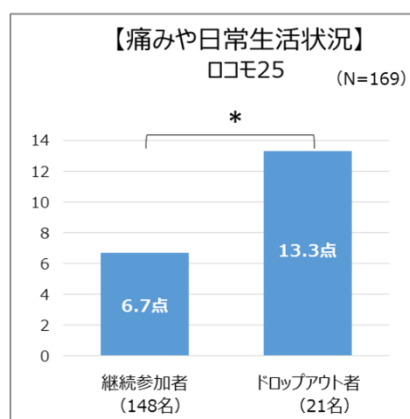
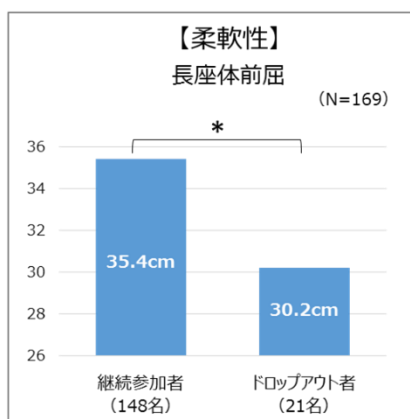
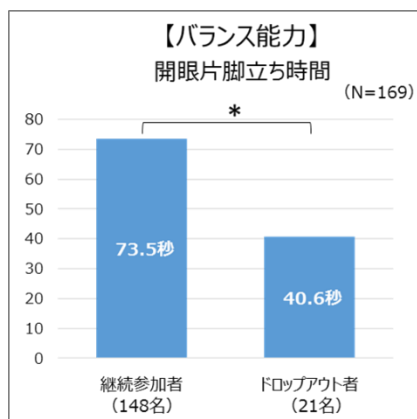
<2015年度、2016年度の2年間の結果より>

これまで「おいそアンチロコモ教室」では参加者全体の8割以上^{※2}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^{※3}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



高い継続率の一方で、1割程度のドロップアウト者にも着目しました。「おいそアンチロコモ教室」において継続参加した人と比較し、ドロップアウトした人は、教室開始時点での運動機能(バランス能力、柔軟性、痛みや日常生活状況)が低いことがわかりました。



今後、ますます高齢者人口が増加する中で、地域に予防や改善のための健康教室の数自体は増えていくと考えられます。しかし、そういった教室にせっかく参加する気持ちになった人を、ドロップアウトさせず、いかに継続させられるようなプログラムを提供するかは、これからの課題となると考えられます。

今回、2年間の「おいそアンチロコモ教室」の結果から見たドロップアウト者の傾向を把握したことで、今後は、各参加者の特徴を意識したより良いアプローチ方法を検討する予定です。今回の結果から、介護予防マニュアル等でも推奨されている従来行われてきた評価(開眼片脚立ち時間など)を残しつつ、新たな評価と組み合わせ、対象の把握と効果的なアプローチ方法の確立により、多くの高齢者に対応できる介護予防事業の組み立てを目指していきます。

※2 下肢筋力結果: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

※3 継続参加:教室2年合計参加者169名中148名(87.6%)が継続参加

■ 認知機能評価を新たに導入。運動実施した人ほど認知機能が向上傾向か？！

これまで運動機能の改善において実績を上げてきた「おおいそアンチロコモ教室」のプログラムが、認知機能に対しても影響を与えるのかを検証すべく、認知機能の評価※4を教室前後に行いました。

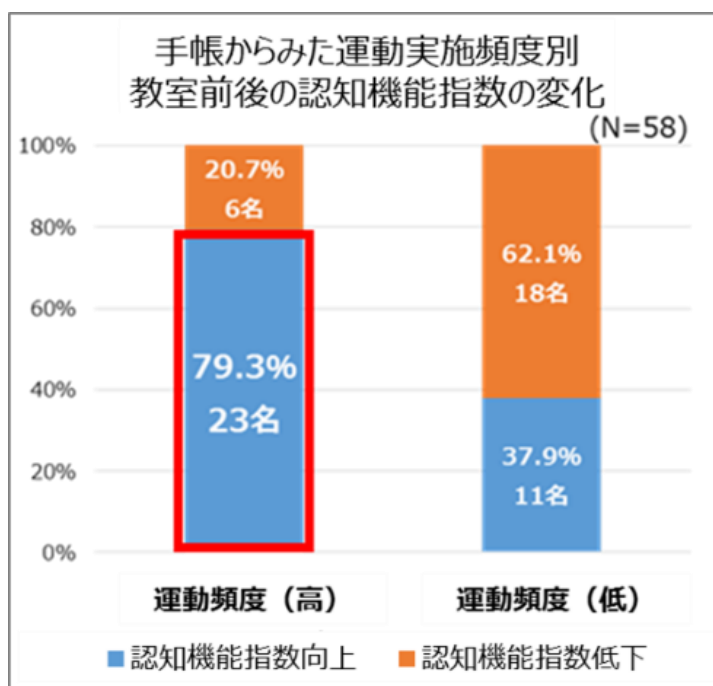
教室参加者 58 名全体※5の平均で見ると、認知機能指数の統計学的な有意差は見られませんでした。平均値は介入前と比較して向上傾向にありました。(開始時平均値:65.95 点 → 介入後平均値:67.02 点)さらに、教室で配布した運動記録手帳から見た運動実施状況によると、運動実施頻度が高かった人と、実施頻度が低かった人の教室前後の認知機能指数の変化を右グラフに示します※6。

運動頻度が高かった群 29 名中 23 名 (79.3%)の認知機能指数が向上する結果となりました。

一方で、運動頻度が低かった群 29 名中 18 名 (62.1%)は、認知機能指数が低下する結果となりました。

運動には、単に筋肉や骨を強くするだけでなく、脳を活性化させ認知症の予防に効果があると多くの研究で報告されています。

今後も継続して、運動機能だけでなく、認知機能に関する教室の効果について検討するとともに、教室内容も発展させていく予定です。



※4 ミレニア社の「あたまの健康チェック」を使用。10分程度の質問に答えて軽度認知障害(認知症の前の段階)の判定を行う。受検結果は、0~100の値で表記されるMPI(Memory Performance Index: 認知機能指数)で示される。

※5 「おおいそアンチロコモ教室」に参加し、認知機能評価を受けた有効データ 58 名。

※6 参加を運動実施頻度の上位 29 名と下位 29 名にわけて比較した。

■ 関係者紹介

□ 大磯町(おおいそまち)

大磯町の人口は 31,508 人、高齢化率は 34.0%に達しており、全国の高齢化率 26.7%と比べ、高齢化が進行している※7。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、町の高齢化進行対策として「予防医学」に注力している。町長は中崎久雄(2010 年 12 月より現職、現在 2 期目)。

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

※7 大磯町の人口、高齢化率は 2016 年 12 月 1 日現在、全国の高齢化率は 2015 年 10 月現在の数字

□ 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)

[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

HP: http://www.u-tokai.ac.jp/academics/undergraduate/physical_education/physical_recreation/

□ 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。

社 名 : アルケア株式会社

従業員数 : 530 名 (2016 年 6 月末現在)

代 表 者 : 代表取締役社長 鈴木輝重

売 上 高 : 144 億円 (2016 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