

# 大磯町での産官学連携事業の成果を論文化

## 「ロコモイル」と「アンチロコモ教室」についての報告

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)の三者で実施している産官学連携事業において、運動器健診「ロコモイル」と、介護予防事業「おいそアンチロコモ教室」に関する報告が論文化されました。

### ●「ロコモイル」についての論文

「Evaluation of the association between locomotive syndrome and metabolic syndrome」<sup>※1</sup>

(訳:ロコモティブシンドロームとメタボリックシンドロームとの関係性の評価)

**研究概要:** 特定健診の場を活用したロコモティブシンドローム<sup>※2</sup>(以下ロコモ)を診る運動器健診「ロコモイル」を、2015～2016年に受診した790名(男性302名、女性488名/年齢65.9歳±7.5歳)を対象に、特定健診での測定項目の他、下肢筋力、立ち上がりテスト、2ステップテストなど、ロコモに関する項目を測定し、ロコモとメタボリックシンドローム(以下メタボ)、及び身体機能の関連性を明らかにする研究を行いました。

表:メタボ・ロコモ該当者数(論文より引用)

	ロコモ非該当	ロコモ該当
メタボ非該当	281名	336名
メタボ該当	61名	112名

メタボは非該当だが、ロコモに該当するものが336名抽出された。

### 研究結果

- ✓ ロコモイルで、従来の健診では見逃されていたロコモリスクを抽出(表)
- ✓ 男女共にロコモ度が上がると、下肢筋力体重比<sup>※3</sup>は下がることが判明
- ✓ 女性はロコモとメタボに強い関連性があることが判明

### ●「アンチロコモ教室」についての論文

「高齢女性への運動介入による地域保健プログラムの効果」<sup>※4</sup>

**研究概要:** アンチロコモ教室に参加した60歳以上の女性80名(年齢69.8±5.4歳)を対象に、6ヶ月間の教室の参加前後に体力測定を行い、運動機能の変化を検証しました。教室は、毎月1回開催するシステムで、①健康講話、②下肢筋力測定、自宅で毎日行う③4種類の筋力増強運動の指導、④運動記録手帳の記載の指導を行いました。6ヶ月間の介入の結果、教室前後の比較で、下肢筋力、下肢筋力体重比(図)が有意に改善していることがわかりました。

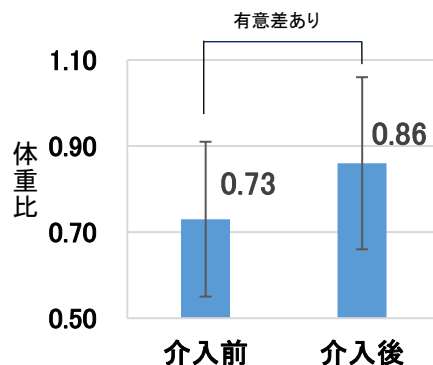


図:下肢筋力体重比の変化(論文より引用)

### 研究結果

- ✓ アンチロコモ教室は下肢の筋力強化の具体策として有用であることを示した

※1 Mitani G et al., Evaluation of the association between locomotive syndrome and metabolic syndrome, Jour of Ortho Sci, 2018

※2 日本整形外科学会が提唱した「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」。進行すると介護が必要になるリスクが高くなる。

※3 下肢筋力体重比:下肢筋力値を体重で除した値。身体の大きさに関わらず、相対的に下肢筋力を把握するための指標。

※4 中村 豊ら、高齢女性への運動介入による地域保健プログラムの効果, 日本臨床スポーツ医学会雑誌, vol26, no.1, 2018

## ■ 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※5。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/>

※5 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 8 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 18 学部 77 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 月に東海大学を退官し、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。

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 : 145 億円 (2018 年 6 月期)

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