

正しく、安全に、納得感をもって運動を続けるためのサポートツール ロコモ予防に最適な紙芝居・DVD・小冊子 新発売！ ～実証事業でも好評！運営担当者からの要望に応えて～

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、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事業参加者の「運動の習慣化」をサポートするツール3種(健康講話紙芝居・運動指導DVD・小冊子)を2019年3月より発売いたしました。

これらのツールは、神奈川県大磯町にて展開した産官学連携の介護予防のための健康増進事業^{※1}にて培われた「運動習慣化のためのノウハウ」を基に、2017年度の神奈川ME-BYOリビングラボ^{※2}や、自治体の介護予防事業、薬局やヘルスケア事業者でのロコモティブシンドローム(ロコモ)^{※3}に関する案内などに活用されてきました。この度、利用者および事業者の要望を受け、商品化に至りました。

運動に対するモチベーション維持のためのサイクルと関連商品群



■ 「運動の習慣化」のための4つのキーワード

- ① **ときどき学び** 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** 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** 毎日の自分の運動状況をダイレクトに意識
- ④ **ときどきからだチェック** 日々の頑張りを確認し、その後の運動継続の励みにする

※1 健康増進事業『おいそアランチロコモ教室』:2014-2018年度、神奈川県大磯町にて展開した運動教室。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た。参加者の約8割の方の下肢筋力向上が見られたプログラム。

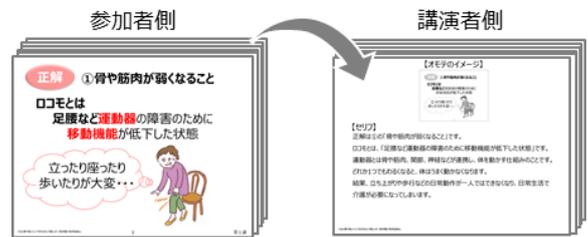
※2 神奈川ME-BYOリビングラボ:県民が安心して未病改善の実践に取り組むとともに、未病産業の持続的発展を促進するため、神奈川県が市町村やCHO構想を実践する企業等と連携し、未病関連商品・サービスの実証・評価を行う仕組み。

※3 ロコモティブシンドローム: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る。

■ 商品群の概要

1. 健康講話に用いる紙芝居「ロコモモ運動紙芝居」 **NEW!**

仕様 : A3 ラミネート 1話6枚、全6話計36枚
 価格 : メーカー希望小売価格 18,000円(税別)
 特徴 : 健康教室等で運動をテーマとした健康講話を実施する際に使用する、紙芝居形式の講話です。講演者側には【セリフ】が記載してあるので、読み上げることで講話を進めることができます。運動の継続には、参加者の“納得”が重要なポイントとなります。



ロコモモ運動紙芝居

2. 運動指導、自宅での振り返りに用いるDVD「ロコモモ運動DVD」 **NEW!**

仕様 : DVD-R 1枚およびツールケース
 価格 : メーカー希望小売価格 4,000円(税別)
 特徴 : 下肢に特化した運動を、正しく・安全に実施するための解説DVDです。各項目ともカウント付きなので、運動指導のほか、自宅でのフォーム確認もこのDVDを見ながら実施できます。



ロコモモ運動DVD

3. ロコモについての案内小冊子「ロコモ予防習慣」 **NEW!**

仕様 : A5、左綴じ、全16ページ
 価格 : メーカー希望小売価格 50冊 4,000円(税別)
 特徴 : ロコモに関する案内用小冊子です。初めて「ロコモ」という言葉を聞く方にもわかる内容で、薬局やヘルスケア事業者が利用者に説明するのに適したコンテンツとなっています。



ロコモ予防習慣

4. ワンコインで半年間の運動管理が可能「ロコミル®手帳」 **好評発売中!**

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
 特徴 : 手帳を活用した半年間の「おいそアンチロコモ教室」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。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、全国の自治体や介護予防事業において活用されています。



ロコミル手帳

5. 学会基準に則ったロコモ度判定が可能「ロコモ度テストツール」

<立ち上がりテストボックス> **好評発売中!**

仕様 : 10、20、30、40cm 台のセット(奥行×座幅×高さ、単位:cm)
 10cm (35×45×10)、20cm (35×45×20)、
 30cm (35×45×30)、40cm (35×45×40)、
 耐荷重 120kg
 価格 : メーカー希望小売価格 30,000円(税別)



立ち上がりテストボックス

<2ステップテストシート> **好評発売中!**

仕様 : 寸法(長さ4,000mm×幅500mm×厚み1.5mm)
 重量 : 約3.6kg
 価格 : メーカー希望小売価格 40,000円(税別)
 特徴 : ロコモ度テストツールは日本整形外科学会が策定したロコモの臨床判断基準「ロコモ度^{※4}」を簡単・正確に知ることができるツールです。



2ステップテストシート

備考:

☞ 取り扱いについて

1～3 : アルケア株式会社 ヘルスケア事業部

4、5 : 全国の医療機器取扱商社

☞ 監修について

1～3 : 泉田良一先生(社会 福祉法人 仁生社 江戸川病院 慶友人工関節センター長
ロコモチャレンジ! 推進協議会 アドバイザー、整形外科医)

4 : 中村豊 先生 (元東海大学体育学部生涯スポーツ学科 教授、整形外科医)

※4 ロコモの進行状況を「ロコモ度 1(移動機能の低下が始まっている段階)」、「ロコモ度 2(移動機能の低下が進行している段階)」と判定する。臨床判断値は、日本整形外科学会が H27 年策定

《ロコモ度の項目と臨床判断値》



■ アルケア株式会社 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。

ヘルスケア事業部は、従来の医療機関を中心としたケア領域に加え、健康寿命をケアする領域(予防・健康維持・介護など)における取り組みも行っています。

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)

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