

## 母の日に「離れていてもできる介護予防」のプレゼント

# 日本初！電話でサポートする運動習慣

## 全身の筋肉の約7割「下半身」特化型運動教室のご案内

全身の筋肉の約7割は「下半身」にあるとされており、健康寿命を維持するための移動能力に大変重要です。また、近年、要支援・要介護状態になる原因の第1位が「ロコモティブシンドローム(ロコモ)<sup>※1</sup>」に関連する運動器疾患<sup>※2</sup>となっており、喫緊に対策が必要となっています。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、日本整形外科学会が勧めるロコモ対策を応援するために、特に「太もも」に特化した機能改善プログラム「ロコモプロジェクト」を始動いたします。

今回、埼玉県でモデル事業を展開していた整形外科医の石橋英明先生監修の下、有償でのパイロット事業をティーペック株式会社<sup>※2</sup>と協力し、都内にて開催いたします。また、このパイロット事業を機に、幅広い地域にて事業展開を進めてまいります。まずは「はじめてキャンペーン」として、都内限定で通常より導入しやすい価格にてスタート致します。

※1: 日本整形外科学会が2007年に提唱。運動器の障害により移動能力が低下した状態を示し、進行すると要介護・寝たきりにつながる。

※2: 電話健康相談事業を中心に、医師手配紹介事業やメンタルカウンセリング提供事業など医療に関わる事業を創業以来約30年にわたり展開している。



### ✓ 健康課題「ロコモ」に着目した遠隔サービス 定期的な「電話」により、運動習慣化をサポート

近年、要支援・要介護状態の原因の第1位はロコモに関連する運動器疾患となっており、喫緊に対策が必要です。そして、その1番の対策は「運動」とされています。「ロコモプロジェクト」は健康課題「ロコモ」に着目し、運動の習慣化を遠隔でサポートするサービスです。日本整形外科学会が定めたロコモ予防のためのトレーニング「ロコトレ」を指導し、3ヶ月間自宅にて継続していただきます。その間、専門知識を有したスタッフにより、運動に対する相談や継続サポートのための定期的な電話連絡を致しますので、無理なく正しく体操を実施することができます。モチベーションの維持はもちろん、プログラムの始めと終わりの測定会にて、成果を確認できる設計となっています。

### ✓ 遠隔サービスだからできる！ 移動困難者に対するアプローチや、コールセンターの新たな機能提案

また、「ロコモプロジェクト」は電話による遠隔サービスなので、場所を選ばず、様々な場への応用が可能です。将来的には、移動困難者に対する遠隔医療のサポートやコールセンター事業者様の展開サービスとしてのご提案も検討していきます。

### ✓ 厚生労働省の班研究などにより有効性が実証されたプログラム

「ロコモプロジェクト」は、日本整形外科学会の下部組織「ロコモチャレンジ！推進協議会」が推奨するロコモコールプログラムを事業化したものであり、その有用性は厚生労働省の班研究などにて実証されています。

この度、埼玉県伊奈町にて「ロコモコールプログラム」を実施してきた整形外科医の石橋英明先生を監修に迎え、エリア拡大を視野に都内でのパイロット事業を開催致します。自分の将来の健康を案じているご本人様はもちろん、親の介護などを心配する世代にも是非知っていただきたい取り組みです。

## 「ロコモプロジェクト」概要

- ☞ 最初と最後に測定会に参加していただき、3ヶ月間の運動機能の変化を比較します。
- ☞ 測定会の中の3ヶ月間は、「体操プログラム」に沿って、自宅にて運動していただきます。
- ☞ 不明な点は、定期的な電話サポートで解説+フォロー致します。

【日時・定員】(3ヶ月のパッケージ)

	初回測定会	最終測定会	時間	定員
A	6/12(水)	9/11(水)	10:00~12:00	10名
B	6/13(木)	9/12(木)	14:00~16:00	10名
C	7/31(水)	10/30(水)	10:00~12:00	10名
D	8/1(木)	10/31(木)	14:00~16:00	10名

### こんな方に最適!

- ・運動習慣をつけたい
- ・足腰が弱いと感じる
- ・介護が心配だ
- ・最近転びやすくなった
- ・歩くのが遅くなった

※参加者のご希望の枠をお選びいただけます。

### 【測定会場】

アルケア株式会社 会議室

(東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 19階 JR 錦糸町駅北口から徒歩約3分)

### 【参加費用】

通常)20,000円 → **15,000円(はじめてキャンペーン価格)**

### 【参加条件】

- ・65歳以上の方
- ・要支援・要介護の認定を受けていないこと
- ・医師から運動を止められていないこと
- ・会場まで自力で通えること
- ・前後2回の測定会に参加できること
- ・連絡が取れる電話番号を所有していること



### 【お問い合わせ・お申し込み先】

アルケア株式会社 ヘルスケア事業部

電話: 03-5611-7813

FAX: 03-5611-7827(申し込みフォームはチラシご参照ください)

Mail: locomoscan@alcare.co.jp

### 費用に含まれるもの

- ・測定会参加費
- ・トレーニングノート代
- ・保険料
- ・8回分の電話費用

※看護師への健康相談も可能。  
参加者からの電話は8回の回数に含まない。

## ■ 監修 石橋 英明 先生

【所属】 医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長

NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所

ロコモチャレンジ! 推進協議会 委員

【専門分野】 高齢者運動器疾患、関節外科、関節リウマチ、骨粗鬆症

## ■ 企画・運営 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ス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