

おおいそアンチロコモ教室の可能性、広がるか!?

-ロコモに加え、認知機能への影響を 6 月より検証スタート-

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、大磯町民の健康寿命延伸を目的に、平成 26 年度より実施している産官学連携介護予防事業「おおいそアンチロコモ教室」をさらにバージョンアップし、平成 28 年 6 月より開始します。

今年度は、移動機能に重要な下肢に特化した運動プログラムを提供する点が特徴の本プログラムが、ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)※1に対する改善に加え、認知機能へも好影響をもたらすのかを検証します。

※1. 運動器の衰えや障害により移動機能の低下をきたし、要介護になるリスクの高い状態になること。平成 19 年に日本整形外科学会が提唱

■ おおいそアンチロコモ教室、ロコモに加え、認知機能の見える化にも取組む!

要介護の原因の第 1 位は「運動器の障害」※2 であり、高齢化が急速に進む日本において、ロコモ予防は大変重要となっています。加えて、認知症予防も高齢者の大きな課題です。国民生活基礎調査(平成 16 年~25 年)の結果において、要介護等に至った原因の推移をみると(右図)、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)対策のために、平成 20 年より義務化された特定健康診査・保健指導の効果もあってか、メタボは年々減少(32.2%→25.8%)しています。

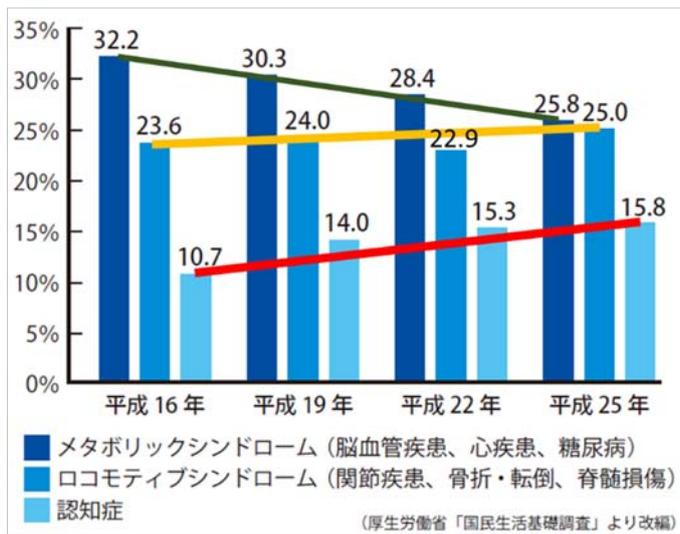
一方、対策が十分とは言えないロコモが原因となり要介護等に至った割合は横ばい(23.6%→25.0%)であり、さらに認知症に至っては年々増加(10.7%→15.8%)しています。

平成 26 年度より開始した「おおいそアンチロコモ教室」では、まず要介護の原因の第 1 位であるロコモに着目し、移動機能に重要な“下肢”に特化した運動で住民のロコモ予防に取組み、成果を上げてきました。

運動の効果は、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。そこで今年度は、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」の前後の測定項目に、認知機能評価※3を追加し影響を検証します。このプログラムが、ロコモに加え、認知機能に対しての効果が認められることで、一石二鳥のプログラムとなることを期待しています。

※2. H25 厚生労働省 国民生活基礎調査より

※3. 評価はミレニア社の「あたまの健康チェック(MCI Screen)」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。



要介護等になった原因の変化

■ ロコモ健診から誘導！ロコモリスクの高い方への効果的な介護予防事業

一般的に、介護予防教室などの参加者を公募すると、比較的健康意識の高い方が多く集まる傾向にあります。課題として挙げられるのは、健康意識が低く、気付かないうちに運動機能の低下が進んでしまっている方々への早期アプローチです。そこで、平成 27 年度より、「気付き・改善のきっかけ作り」として、多くの町民が集まる場である町の特定健康診査(集団健診)の機会を活用し、「ロコミル」(ロコモを診る)※4 と名付けたロコモ健診を、全国的にも先進的な試みとして開始しました※5。ロコミルの結果からロコモリスクの高い方に対し、運動機能改善に実績のある「おいそアンチロコモ教室」への参加を優先的に促しています。



東海大学 中村教授による教室説明会の風景

この度の平成 28 年度の教室では、昨年のロコミルの結果から自身のロコモリスクに気付き、参加を希望されている方が、教室定員の約 6 割となっています(平成 28 年 5 月末 教室説明会時点)※6。まさに今改善の必要がある方に、適切なアプローチができるこの仕組みで、効果的な介護予防事業を進めます。

※4. 平成 27 年度は 513 名が参加。メタボは約 2 割が該当する結果となった一方で、ロコモは約 6 割の方が該当した。

※5. 平成 27 年度は、経済産業省「平成 27 年健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受けて活動。大磯町では、今年度以降も産官学で事業を継続実施。

※6. 78 名中 46 名(59.0%)がロコミルの結果により、ロコモリスクの高い方として参加希望

■ H28 年度おいそアンチロコモ教室 概略

- ◇ 実施期間: 6 月～12 月(教室は月 1 回、計 6 回×会場 2 ヶ所、各自自宅でも毎日課題を実行、記録)
- ◇ 参加対象: ロコミルでロコモリスクの高いと判断された方、および広報による参加希望者
- ◇ 教室定員: 保健センター 約 60 名 / 国府支所 約 30 名
- ◇ 教室内容: 健康講話、レクリエーション(脳トレ)、筋力測定、筋力レベル別の運動指導(運動処方)
 - * 教室は、大磯町職員(保健師)、東海大学中村教授、学生、アルケアスタッフが指導、サポートいたします。
- ◇ 毎日の課題: 処方された運動の実施、運動内容・回数・歩数の手帳への記録など
- ◇ 効果測定: 個人に合わせた運動を処方するため、下肢筋力測定は毎月実施

その他、教室開始時および終了時に総合的な体力測定および認知機能チェックを実施

場所/日程	大測定会	通常会①	通常会②	通常会③	通常会④	大測定会	結果報告会
保健センター	6月15日 10:00~16:00	7月20日 14:00~16:00	8月24日 14:00~16:00	9月14日 14:00~16:00	10月19日 14:00~16:00	11月16日 10:00~16:00	12月14日 14:00~15:30
	6月16日 13:30~16:00	7月21日 14:00~16:00	8月18日 14:00~16:00	9月15日 14:00~16:00	10月20日 14:00~16:00	11月17日 13:30~16:00	12月15日 14:00~15:30

* 今年度のロコミル(ロコモ健診)は 7 月下旬より開始する予定です

■ 関係者紹介

□ 大磯町(おいそまち)

大磯町の人口は 32,372 人、高齢化率※7 は 31.5%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ます※8。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 高齢化率: 65 歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合を指す

※8 大磯町の人口、高齢化率は 2016 年 1 月 1 日現在、全国の高齢化率は 2015 年 9 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

生涯スポーツ学科 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。

社 名 : アルケア株式会社

代 表 者 : 代表取締役社長 鈴木輝重

従 業 員 数 : 500 名(2015 年 6 月末現在)

売 上 高 : 137 億円(2015 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)、0120-770-175(代表 TEL)

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>