

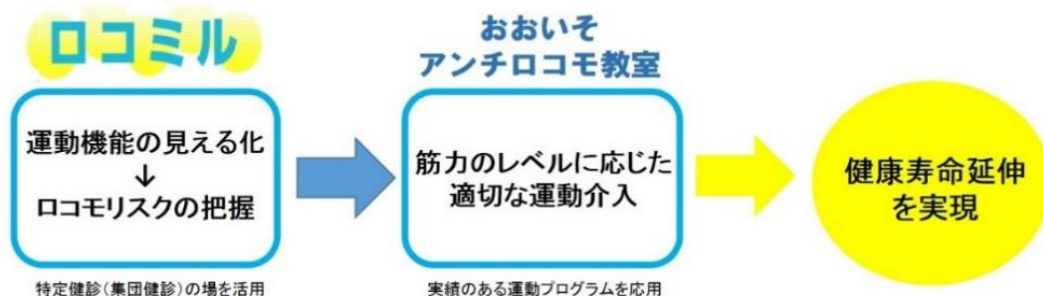
今年も
始まります！

「ロコモル」 & 「おいそアンチロコモ教室」スタート 高齢社会の課題への継続的探求でロコモ・認知、同時解決にチャレンジ！

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、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(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2014年度より実施している産官学連携の健康寿命延伸事業^{※1}を6月より開始します。

本事業は『ロコモ^{※2}を診る』ための運動器機能評価「ロコモル」と介護予防教室である「おいそアンチロコモ教室」から成ります。町の集団健診で行われる「ロコモル」にて運動器機能の低下が認められる方(ロコモ度に該当した方)を把握し、該当者には「アンチロコモ教室」への参加を促し、運動器の改善を目指します。進化した本事業の取り組みについてご紹介します。

- ✓ 集団健診から運動機能を見える化し、“健康寿命”を伸ばす先進的取組み！
- ✓ 3年目を迎える「ロコモル」、受診者はのべ1000名超えの見込み！
- ✓ 「アンチロコモ教室」は4年目に突入！今年は認知機能への介入を強化！



※1 2015年度は経済産業省の「平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受け実施

※2 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

■ 健康への第1歩、集団健診で「ロコモル」、7月よりスタート！

👉 今年度で1000名超えの見込み！より厚みをもったデータで個人の健康課題に気付きを！

「ロコモル」は大磯町の集団健診の場を活用し、要介護等の原因の第1位である「運動器の障害」について評価を行うものです(測定項目:ロコモ度テスト^{※3}、下肢筋力測定)。ロコモルで町民の運動機能を数値化し、さらにロコモリスクの高い結果となった方には、次年度の「アンチロコモ教室」への参加を促します。

過去2年分の初診798名の参加者に加えると、今年度末には初診でのべ1000名の参加者が見込まれます。また、継続受診者の縦断データを活用し、町民の健康課題の年次変化を追うことも期待できます。

※3 日本整形外科学会が提唱したロコモ度を判定するテスト。立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25から成る。

「ロコモル」測定項目



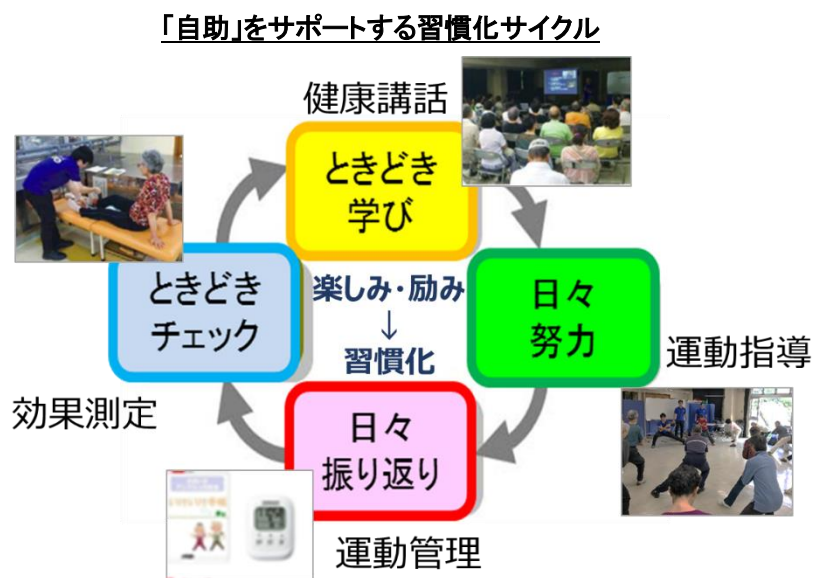
■ 自助をサポートする「アンチロコモ教室」、今年は認知機能への介入も強化

☞ 確かな実績で運動の習慣化をサポート！

本教室は、参加継続率が直近 2 年連続で 9 割^{※4}を達成しており、また参加者全体の 8 割^{※5}以上の方の下肢筋力が向上しました。運動だけでなく、参加者自らが知識として健康を理解し、『自助』をサポートする教室となるよう、健康講話や各自の筋力に合った体操指導などを行う月 1 回の教室に加え、運動手帳や活動量計などのツールで自宅でのセルフマネジメントもサポートしています。

※4 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

※5 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

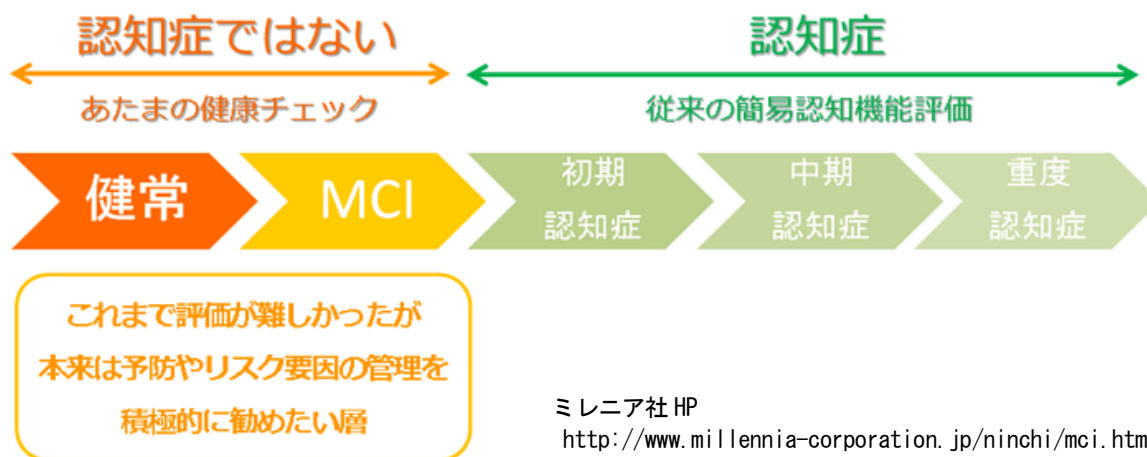


☞ コンテンツ追加やドリルの宿題で認知機能への介入をパワーアップ！

「アンチロコモ教室」では 2016 年度より、認知症の前段階とされる MCI^{※6} に注目し、認知機能評価^{※7} を教室前後に実施し、強度別の体操やデュアルタスク^{※8} を中心とした「脳トレ」などの教室のプログラムが認知機能にも影響を与えるか検証しました。その結果、認知機能指数の平均値は介入前と比較して向上傾向を示しましたが、統計学的な有意差はみられませんでした。

認知症についての近年の報告^{※9}によると食事・運動・認知トレーニング・血管リスクの管理という多因子介入は認知機能の維持・改善に有効とされています。

今年度はこれまでの運動に加え、認知機能に関係するとされる「計算力の向上」を目指したドリルの宿題、講話や配布資料による認知関連の充実した情報提供、認知機能の中間評価実施など、積極的介入や動機付けを通して、参加者の認知機能改善を目指します。



ミレニア社 HP

<http://www.millennia-corporation.jp/ninchi/mci.html>

より引用

※6 軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment)

認知症の前段階とされる。早期に発見し、MCI の段階で症状の進行を如何に留め、改善させるかが鍵である。

※7 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 MCI 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。

※8 デュアルタスクとは、2 つの事を同時に行う「ながら動作」の事で、身体を動かしながら頭も動かすことは脳に良い影響を与えるとされている。

※9 A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial より

■ 2017(H29)年度「ロコミル」概略

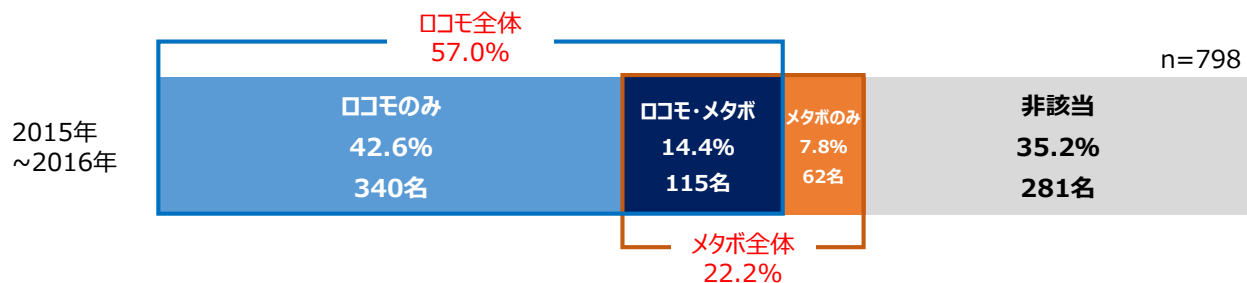
- ・「ロコミル」は大磯町の集団健診の場を活用して開催されます。ロコモ度テスト^{※3}と下肢筋力測定から、運動器機能の低下が認められる方(ロコモのリスクの高い方)を把握し、次年度の「アンチロコモ教室」への参加を促します。
- ・7月よりスタートし、全13回実施予定です。

【場所・日程】

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
日程	7月23日 (日)	7月30日 (日)	9月10日 (日)	9月24日 (日)	10月4日 (水)	10月13日 (金)	10月28日 (土)	10月29日 (日)	11月7日 (火)	11月12日 (日)	11月21日 (火)	11月25日 (土)	12月2日 (土)
会場	保健 センター	国府 小学校	本庁者4階 会議室	国府 小学校	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター	保健 センター	本庁者4階 会議室	保健 センター	保健 センター	保健 センター

参考:2015年度、2016年度の結果

2015年～2016年に集団健診の場にて初診で798名(男性305名/平均年齢66.4±7.6歳、女性493名/平均年齢65.5歳±7.4歳)が「ロコミル」を受けました。その中で、メタボ該当者が約2割(177名、22.2%)であるのに対し、ロコモ該当者は約6割(455名、57.0%)、全体の14.4%(115名)がロコモ・メタボの両方に該当していることがわかりました。



【ロコモ】: ロコモ度1およびロコモ度2に該当した者

【メタボ】: メタボリックシンドロームおよびその予備群に該当した者

■ 2017(H29)年度「おいそアンチロコモ教室」概略

- ・「アンチロコモ教室」は大磯町で2014年度から行われている、大磯町、東海大学、アルケアの産官学で実施している、大磯町民のための介護予防事業です。本年度は6月14日よりスタートいたします。
- ・参加対象: 「ロコミル」でロコモのリスクが高いと判断された方および広報による参加希望者
- ・実施期間: 6月～12月(教室は月1回、計6回×会場2ヶ所)
- ・教室定員: 保健センター 約60名、国府支所 約40名
- ・教室内容(通常会): 健康講話、脳トレ、計算テスト、筋力測定、筋力レベル別の運動指導
- ・毎日の課題: 指導された運動の実施、運動手帳への記録・計算ドリルなど
- ・効果測定: 初回・最終回の総合的な体力測定、毎月の下肢筋力測定、3ヶ月毎の認知機能評価
- ・大測定会: 6月の大測定会では、「教室」スタート時点での総合的な体力測定として、ロコモ度テストのほか、歩行やバランス能力、柔軟性、下肢筋力などの項目を測定します。また、11月の大測定会で同項目を測定し、約5ヵ月間の「教室」活動による体力の変化を確認します。
- ・結果報告会: 半年間の「教室」活動の総括と各自の体力の変化について報告します。

【場所・日程】

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14日 10:00～16:00	7月19日 14:00～16:00	8月23日 14:00～16:00	9月20日 14:00～16:00	10月18日 14:00～16:00	11月15日 10:00～16:00	12月13日 14:00～16:00
国府支所	6月15日 14:00～16:00	7月20日 14:00～16:00	8月17日 14:00～16:00	9月21日 14:00～16:00	10月19日 14:00～16:00	11月16日 14:00～16:00	12月21日 14:00～16:00

大磯町保健センター: 大磯町東小磯 191(大磯町役場横)

大磯町国府支所: 大磯町月京 6-10

■ 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※¹⁰。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/>

※¹⁰ 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

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 年度に文化社会学部と健康学部を設置計画中。

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学研究科修了

※ 2016 年度まで中心となってお参加頂いた中村豊先生は、2017 年 3 月に東海大学をご退官され、現在、産官学事業の東海大学代表は野坂先生に務めて頂いております。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、ウインドケア、オストミー&コンチネンスクエア、ロコモティブケア、ナーシングケア、ヘルスクエアの 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

従 業 員 数 : 530 名 (2016 年 6 月末現在)

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