

ミズ、アルケア協力
佐賀市公民館事業 “アンチロコモ大作戦”
下肢筋力 UP の好結果！
 ～半年間の取組み結果のご報告と交流会のお知らせ～

株式会社ミズ(本社:佐賀県佐賀市、代表取締役社長:木元伸一、以下「ミズ」)と医療機器・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、以下「アルケア」)は、佐賀市の公民館事業(イキイキ健康塾「アンチロコモ大作戦」(西与賀公民館)、大人の寺子屋「アンチロコモ大作戦」(本庄公民館))に協力し、**“住民の健康寿命の延伸と運動を通しての仲間作りに貢献すること”**を目的とした事業を平成 29 年 5 月～11 月にかけて実施してまいりました。

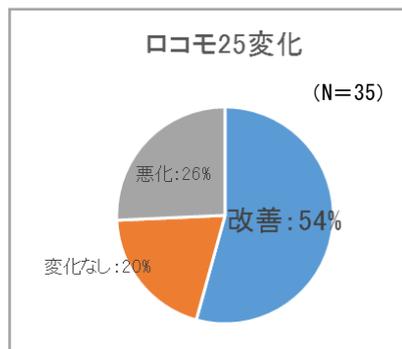
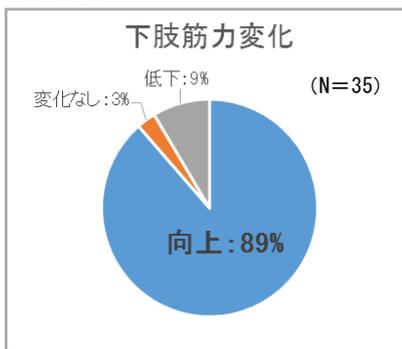
同教室は、地域の方々がいつまでも「自分の足で歩き続ける」ことを目指し、加齢と共に衰えやすい下肢運動機能に特化した運動プログラムです。運動習慣定着化のために、基本的には自分で毎日運動を行い、月 1 回の運動機能の見える化や運動指導で、継続をサポートする仕組みとなっています。

参加者への半年間の成果報告と共に、本事業の結びとして、12 月に交流会を開催する運びとなりましたのでお知らせいたします。

参加者の約9割が下肢筋力向上、ロコモ25のスコアが改善！

平成 29 年 6 月と 11 月に参加者の下肢筋力とロコモ度^(注1)を測定し比較した所、下肢筋力とロコモ度テストの測定項目の 1 つであるロコモ 25 のスコア結果が有意に改善しました。下肢筋力については、35 名の参加者の内 31 名(約 9 割)の方の筋力値が向上する結果となりました。

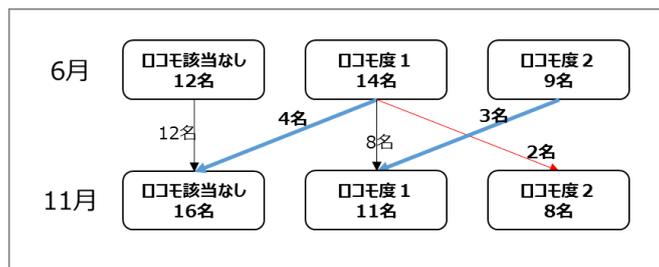
注1) ロコモ度とは、日本整形外科学会が策定した「ロコモ度テスト」により判定する、移動機能低下の度合いで、「ロコモ度1(移動機能の低下が始まっている段階)」「ロコモ度 2(移動機能の低下が進行している段階)」があります。テストは「立ち上がりテスト」「2 ステップテスト」「ロコモ 25」の 3 つから成っています。



ロコモの重症化予防に寄与 ～ロコモ度の変化～

6 月の測定会にて“ロコモティブシンドローム”に該当した 23 名の内 7 名(約 3 割)の方のロコモ度が改善しています。

一般的に、年に1%程度筋量は落ちていくと言われており、特に高齢者に関しては低下が顕著であることが分かっています。今回、5 ヶ月という期間での取組みにおいては、ロコモの重症化に対し、一定の成果が得られたと考えています。



本件に関するお問い合わせ先
 株式会社ミズ TEL : 0952-22-7974 (担当: 柴田、村上)
 アルケア株式会社 TEL : 03-5611-7813 (担当: 相場、姉川)

<参加者の声>

下記のようなお言葉を頂いており、積極的に事業に参加していただくことができました。

- 「毎月の筋力測定が楽しみ。次回は強度を上げられるように努力する」
- 「普段運動はしていなかったが、難しくないレベルの運動である為、継続ができています。」
- 「毎日体操を続けることで、体の調子が良くなったのを実感している」
- 「健康講座と運動指導の両方が毎回受講できて有難い。欠かさず参加したいと思える。」 など。



■運動習慣の継続を目的とした交流会を開催

本事業の取組みによる筋力改善の成果報告と、今後も参加者様が自主的に継続し運動を習慣化して頂くことを目的として、下記の通り12月に参加者交流会を開催します。

～アンチロコモ大作戦 12月交流会～

会場場所	西与賀公民館 佐賀市西与賀町屋外 1405(TEL:0952-23-4683)	本庄公民館 佐賀市本庄町本庄 279-8(TEL:0952-23-2691)
開催日	12月20日(水)13:30～15:30	12月26日(火)10:00～12:00
当日の内容	(1) アンチロコモ教室の結果報告 (2) グループワーク「心も体も健康に生きるために心がけたいこと」 (3) ミズ薬剤師による講話「お薬の正しい飲み方」	

※取材時は事前に下記お問い合わせ先まで連絡をお願いします。

株式会社ミズ TEL : 0952-22-7974 (担当 : 柴田、村上)

■次年度、アンチロコモ教室を拡大

今年度、西与賀公民館と本庄公民館の公民館事業にて実施協力させて頂いた本事業を、次年度も様々な形で継続して活動を展開していく予定です。

<株式会社ミズ>

ミズは、地域住民の健康をサポートする拠点として、健康増進および維持をお手伝いする「マチのかかりつけ薬局」を目指しております。

今後も市はもちろんのこと、アルケアと連携し、地域住民の健康寿命延伸に繋がる取組を推進していきます。

<アルケア株式会社>

アルケアは、今回のミズとの成功事例を元に『ロコモティブシンドローム』の啓発を引き続き行っていきます。さらに、これまで実績を積重ねてきた「アンチロコモ教室」のノウハウの提供等を事業化し、様々なパートナー様と日本の健康寿命延伸に向けて、さらに活動を拡大していきます。

本件に関するお問い合わせ先
株式会社ミズ TEL : 0952-22-7974 (担当 : 柴田、村上)
アルケア株式会社 TEL : 03-5611-7813 (担当 : 相場、姉川)

●補足「アンチロコモ大作戦」におけるプログラム概要(図1参照)

①「ときどき学び」

ミズ薬剤師より毎回健康講話を実施

講話で学んだ知識に基づき、納得して取り組んでいただきます。

②「日々努力(下肢特化型体操)」

4つの強度の運動から、個人の下肢筋力に応じたものを選択し体操指導。参加者は、宿題として自宅でも体操を実践。

③「日々振り返り(運動記録手帳)」

運動記録の手帳を配布し、日々実施した運動を記録。毎日の運動を振り返り記録することで、意識的に運動に取り組める様になり、その積み重ねが、運動の習慣化に繋がります。

④「ときどきからだチェック(下肢筋力測定)」

月1回、定期的には下肢筋力の測定を実施。数値化により日々の頑張りを確認し、その後の運動継続の励みになります。

図1



<会社紹介>

■株式会社ミズ

代表者：代表取締役社長 木元伸一

本社所在地：佐賀県佐賀市水ヶ江一丁目1番11号

設立：1910年(明治43年)

資本金：7800万円

従業員数：564名 (2017年9月1日現在)

売上高：113億円 (平成29年7月期)

事業内容：調剤薬局・ドラッグストア・化粧品専門店・
相談漢方薬局・介護福祉事業

■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

創業：1955年7月

設立：1973年5月

資本金：9000万円(2017年6月末現在)

従業員数：530名(2017年6月末現在)

売上高：142億円(2017年6月末現在)

事業内容：医療機器・医療用消耗材料・福祉・健康機器の研究開発、製造、販売業

事業所：本社、医工学研究所(以上、東京都墨田区)

千葉工場(千葉県千葉市)、物流センター(東京都江戸川区)

営業所(札幌市、仙台市、東京都、名古屋市、吹田市、広島市、福岡市)

本件に関するお問い合わせ先

株式会社ミズ TEL：0952-22-7974 (担当：柴田、村上)

アルケア株式会社 TEL：03-5611-7813 (担当：相場、姉川)