

高齢者を対象とした安全で効果ある 「あしの健康教室(ロコモ管理教室)」が次々とオープン

平成30年7月9日に開催された「とちぎヘルスケア産業フォーラム」の「平成30年度セミナー・交流会」においてアルケア株式会社^{※1}は「ロコモ^{※2}」を予防するための医学的知見^{※3}に基づいたノウハウ提供についてのビジネスプラン^{※4}を発表し、那須フローラ株式会社^{※5}ならびに一般社団法人さくら活性化協会^{※6}との協業を進めました。

このたび、地域で測定会およびプレ教室でのニーズ調査を行い、ロコモ予防の事業開始に至りましたので、報告させていただきます。



- ※1 東京都墨田区に本社を置く医療機器製造販売業。神奈川県大磯町にて産官学連携の健康寿命延伸事業を展開し、整形外科医監修の下、ロコモ予防のためのノウハウを構築した。日本整形外科学会が定めたロコモ度テストを評価指標とした本プログラムによる月1回の体操教室で継続率8割超え、および参加者の8割の下肢筋力を向上させた実績をもつ。2015年には経済産業省の「平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業」として受託。
- ※2 ロコモ(ロコモティブシンドローム):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。進行すると介護が必要になるリスクが高まる。
- ※3 2018年に整形外科医により、「ロコモとメタボの関連性について」および「高齢女性の運動介入による地域保健プログラムの効果」について論文文化経済
- ※4 「ロコモイベント実施サポート・通いの場でのロコモ予防ノウハウ提供」
- ※5 大田原市で「早稲田イーライフ大田原」を運営する介護事業者
- ※6 さくら市の地域発展を目的として設立された一般社団法人

- ✓歩き続けることができる身体づくりのためのコンソーシアムの設立へ！
- ✓地域でのロコモ度テスト測定結果！全国平均より良好も、全体の4割以上がロコモ！
- ✓有償でのプレ運動教室を開催。参加者の9割以上が好評価！

■ 歩き続けることができる身体づくりのためのコンソーシアムの設立へ！

日本は、超高齢社会を迎え、日本全体高齢化率27.7%^{※7}、栃木県27.9%^{※8}となっており、2025年には、日本全体で30.3%^{※9}、栃木県でも同様の傾向を示すと予想されています。要支援・要介護になる理由の25%はロコモが原因となっており、その現状に対する社会課題解決が急務になっています。

寝たきりにならない⇨健康寿命延伸には、歩き続けることが可能な身体機能を維持することが必要で、特に下肢の運動機能の維持・向上が重要です。

県内のヘルスケア事業者である那須フローラ株式会社とさくら活性化協会の共通の課題認識として高齢者が自主的に通うことのできる自費の介護予防の場が不十分であり、県内で安全で効果あるロコモ予防運動ができるタッチポイントを増やすことが必要という考えがありました。

よって、県内でのロコモ啓発と管理で地域住民の健康寿命延伸と産業活性化を目的に栃木県立リハビリテーションセンター、那須フローラ株式会社、さくら活性化協会、アルケア株式会社で「とちぎロコモ管理コンソーシアム(仮称)」を設立し、栃木県立リハビリテーションセンター所長の星野雄一先生に全体監修を務めていただき、全体を推進しました。



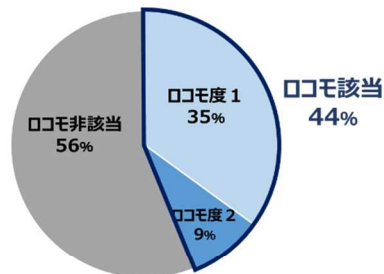
※7 内閣府「平成 30 年版高齢社会白書」より
 ※8 栃木県「毎月人口調査報告書」より
 ※9 内閣府「今後の高齢者人口の見通しについて」より

■ 地域でのロコモ度テスト測定結果！全国平均より良好も、全体の4割以上がロコモ！

2018年11月11・18日に大田原市で、また11月23日にさくら市で地域住民対象のロコモ度測定会を実施しました。大田原市で取得した206名とさくら市で取得した51名、計257名の測定結果を以下にお示します。

ロコモ度テスト測定結果

全体 257名 (平均年齢64.2歳)



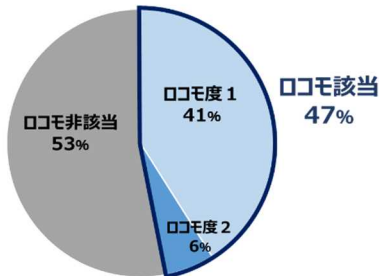
【対象】

大田原市(206名): 健幸ポイント事業参加者

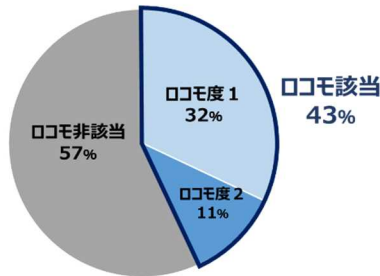
さくら市(51名): さくら活性化協会主催のさくら健康祭り参加者

ロコモ度1: 移動機能の低下が始まっている状態
 ロコモ度2: 移動機能の低下が進行している状態

男性 88名 (平均年齢63.4歳)



女性 169名 (平均年齢64.6歳)



参加者の全体の平均年齢は64.2歳で、ロコモ度1の該当者は35%、ロコモ度2の該当者が9%でした。男女別では男性のロコモ度1の該当者は41%、ロコモ度2の該当者が6%、女性のロコモ度1の該当者は32%、ロコモ度2の該当者が11%という結果でした。

ロコモチャレンジ推進協議会^{※10}より、日本全体でロコモ度1が4600万人(およそ50%)、ロコモ度2が1300万人(およそ10%)と推定されていますので、今回の栃木県内で行われた測定では、ロコモ度の1の割合が比較的少ない結果となりました。この結果については、普段から両市の事業等に積極的に参加されている方が多かったこともあり、特に女性において比較的健康意識が高い集団であった可能性が考えられます。

《ロコモ度の項目と臨床判断値》



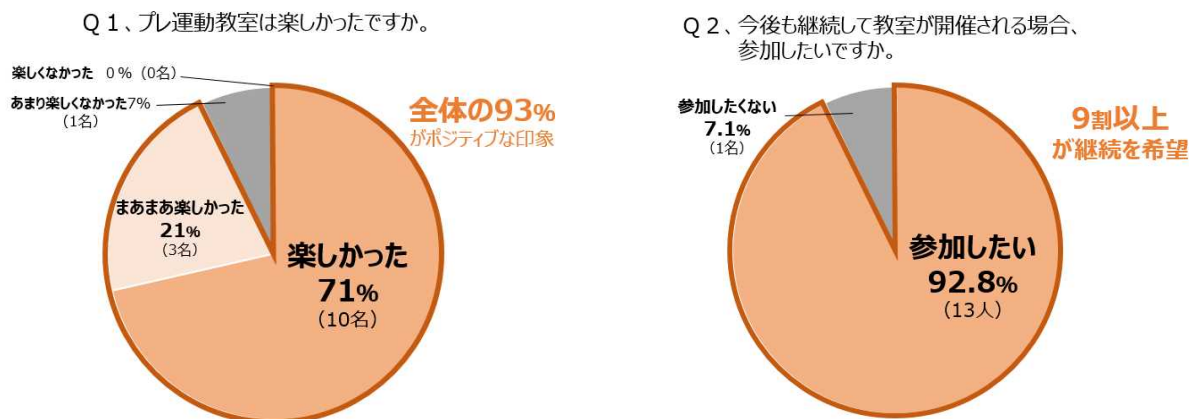
全国平均より良好な結果ではありましたが、参加者全体の4割がロコモに該当という結果を受け、運動機能に関する地域課題が顕在化してきました。

※10 公益社団法人日本整形外科学会が主体となり、ロコモの正しい知識と予防意識の啓発のための広報活動を推進する協議会

■ 有償でのプレ運動教室を開催。参加者の9割以上が好評価！

大田原市及び那須フローラ株式会社における11月のロコモ度測定会において、プレ運動教室の案内を行い、12月7・8日に14名がプレ運動教室に参加しました。本教室では参加費1,000円を徴収し、健康講話・運動指導・体力測定等のプログラムで2時間の運動教室を開催しました。教室参加者のアンケート結果をお示しします。

《アンケート結果》



アンケートの結果、プレ運動教室について全体の93%が「楽しかった・まあまあ楽しかった」と回答し、92.8%が今後も継続して教室が開催される場合「参加したい」と回答しており、有償でのプレ運動教室が大変好評であったことがわかりました。

今回の測定会の結果やアンケート結果から地域での運動教室のニーズがみえてきました。これを受け、今後、県内にて高齢者が自主的に通うことのできる自費のロコモ予防の場を展開すべく、事業化を進めていきます。

■ 今後の本教室開催の予定と場所

那須フローラ株式会社において、平成31年2月24日にあしの健康教室(ロコモ管理教室)を開催します。本教室では医学的根拠に基づいた健康講話・ロコモ運動指導・体力測定等のプログラムを約2時間で提供していく予定です。

概要

名称	那須フローラあしの健康教室(ロコモ管理教室)
場所	トコトコ大田原内 早稲田イーライフ大田原 (大田原市中央 1-3-15 トコトコ大田原 1F)
日程	第1回 2月24日(日) 第2回 3月24日(日) 第3回 4月21日(日) 以降日程調整中 時間: 13:30~15:30(13時より受付開始)
参加費	2,000円/回 ※初回利用時はロコモ管理手帳(500円)が別途必要です。 ※6回分(12,000円)一括でお申し込みの方には、 ロコモ管理手帳をお付けします。
お問い合わせ先	080-2245-1463(担当:石井)
その他	※本教室のチラシがトコトコ大田原インフォメーションコーナー、 トコトコ大田原3F 健幸ステーション、早稲田イーライフ大田原に ございます。是非ご覧下さい。

■ 関係者紹介

□ 那須フローラ株式会社

いくつになっても毎日楽しく健やかに過ごせるような生き方、暮らし方を実現するための情報とサービスを提供するため創業し、2017年10月に介護予防特化型デイサービス「早稲田イーライフ大田原」を開設。リハビリではなく運動習慣を身に付けていただくことを目的としています。

デイサービスのほか一般に向けた健康講座等、事業の幅を広げていきます。

代表者：石井春美

事業所名：早稲田イーライフ大田原

大田原市中央 1-3-15 トコトコ大田原 1F(〒324-0056)

代表 TEL：0287-53-7390

HP URL：http://hp.kaipoke.biz/ua1/

□ 一般社団法人 さくら活性化協会

一般社団法人さくら活性化協会は栃木県の中部に位置する栃木県さくら市(2005年3月28日に塩谷郡氏家町・喜連川町が合併して誕生)の活性化、町おこしに貢献する事業を展開しています。

代表者：小林正俊

住所：栃木県さくら市草川 69-2(〒329-1324)

事業内容：さくら市のイベントの情報発信やイベントの開催

HP URL：http://www.sakura-family.net

□ 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

売上高：145億円(2018年6月期)

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