

健康長寿に係る先進的な取組事例

越谷市

～ロコモ予防チャレンジ教室～

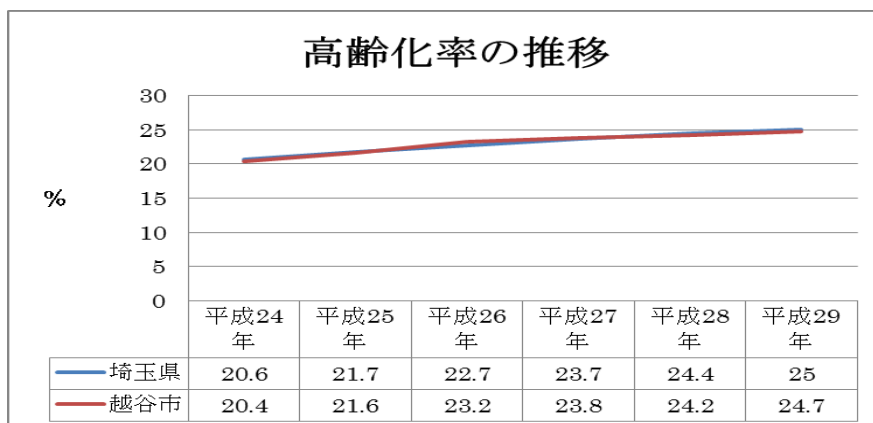
(1) 取組の概要

超高齢社会を迎える日本において、運動器の機能維持及び向上を図り、介護予防や寝たきりの防止を図ることは「健康寿命」を延伸させるための重要な課題の1つである。「ロコモティブシンドローム」は加齢や生活習慣により運動器の機能が低下することで日常生活に支障をきたし、介護が必要となる危険性が高い状態をいう。そこで越谷市では「ロコモティブシンドローム」についての基礎知識を身につけ、予防のためのトレーニング方法やその必要性について理解し、運動器の機能低下を予防することにより、市民の健康増進に寄与することを目的とした教室を実施した。事業の前後でミニ体力測定・体組成の計測等を行い取り組みの効果を参加者に可視的に提供することで、ロコモティブシンドロームの予防への意識向上に努めている。参加者が自らの生活習慣を振り返って行動目標を設定し、目標達成に向けた実践に取組み、その生活を継続できることを目的としている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

越谷市の高齢化率の推移は、埼玉県の高齢化率とほぼ同率で推移しており、平成29年度は24.7%となっている。

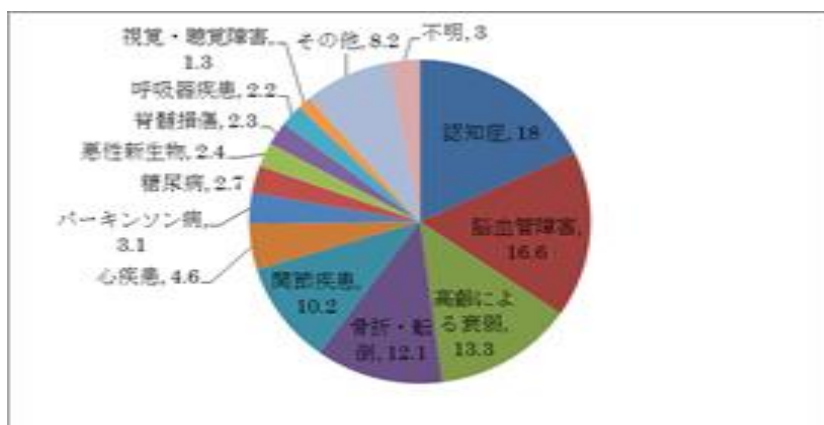


法定報告（埼玉県・越谷市）

(イ) 要介護の原因となるロコモティブシンドローム（※）

平成28年度の国民生活基礎調査では介護が必要となった主な原因を「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾患」を運動器の障害としてまとめると35.6%で、一番多い原因となっている。

※運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という



平成28年国民生活基礎調査 要介護度別にみた介護が必要になった主な原因の構成割合

(3) 取組の内容

事業名	ロコモ予防チャレンジ教室
事業開始	平成26年度
事業概要	「ロコモティブシンドローム」についての基礎知識を身につけ、予防のためのトレーニング方法やその必要性について理解し、運動器の機能低下を予防する。3日間（2ヶ月間）実施し前後の比較を行う。

	平成30年度	【参考】平成29年度
予 算	<ul style="list-style-type: none"> テキスト 11,000 円 40cm台 45,000 円 消耗品費 他事業で計上 	<ul style="list-style-type: none"> テキスト 11,000 円 消耗品費 他事業で計上
参加人数	1) 春期（3会場） 実数 43人（延人数 99人） 2) 秋期（1会場） 実数 14人（延人数 37人） 3) 冬期（3会場）【実施予定】	1) 春期（3会場） 実数 52人（延人数 139人） 2) 秋期（1会場） 実数 17人（延人数 31人） 3) 冬期（3会場） 実人数 54人（延人数 118人）
期 間	平成30年5月～平成31年2月	平成29年5月～平成30年2月
実施体制	1) 春期(3会場) 保健センター 蒲生地区センター 新方地区センター 2) 秋期(1会場) 保健センター 3) 冬期(3会場) 保健センター 蒲生地区センター 桜井地区センター	1) 春期(3会場) 保健センター 蒲生地区センター 新方地区センター 2) 秋期(1会場) 保健センター 3) 冬期(3会場) 保健センター 蒲生地区センター 桜井地区センター

(ア) 参加者の募集

40歳以上の市民

ホームページ、Cityメール、広報誌、地区センターだより、ちらし等で募集を行った。

(イ) ロコトレ記録シートの配布

トレーニングの結果を毎日記録できる記録シートを作成し配布した。

(ウ) 体組成の計測

毎回、体組成（体重・体脂肪率・筋肉量・脚点）の計測を実施し評価を行った。

(エ) ミニ体力測定

教室の前後にミニ体力測定として、ロコモチャレンジ！推進協議会の定めたロコモ度テスト「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」の他に、握力、片足立ちを実施し評価を行った。

(オ) 講義

ロコモチャレンジ！推進協議会のテキストを用いて、ロコモティブシンドロームについての講義を市民健康課の理学療法士・作業療法士が行った。

また、健康長寿サポーターの養成を行い、冬期についてはスーパー健康長寿サポーターによる講習を予定している。

(カ) 内容

1日目	<ul style="list-style-type: none">・ 血圧測定・ オリエンテーション・ 体組成の計測・ ロコモティブシンドロームについての講話・ ミニ体力テスト（ロコモ度テスト、開眼・閉眼片脚立ち、握力）・ ロコモーショントレーニング・ 目標設定、宣言書の記入
2日目	<ul style="list-style-type: none">・ 血圧測定・ 体組成の計測・ 健康長寿サポーター養成講座・ ロコモーショントレーニング・ いきいき元気体操
3日目	<ul style="list-style-type: none">・ 血圧測定・ 体組成の計測・ ミニ体力テスト（ロコモ度テスト、開眼・閉眼片脚立ち、握力）・ ロコモーショントレーニング・ アンケート記入

(4) 取組の効果（最終日計測）

(ア) 身体的変化

① 組成の変化

4割強の方が2ヶ月間で体脂肪率が減少し、筋肉量が増加し脚点が改善した。

	体脂肪率	筋肉量	脚点
改善	17	16	16
変化なし	0	0	4
低下	19	20	16

(人)

② ミニ体力測定の変化

参加者の全ての方が、いずれかの項目で改善が見られた。立ち上がりテストは判定基準の幅が大きい（10cm）ため、改善した方は少なかった。2ステップテストは判定基準が細かい（1cm）ため、約7割の方が改善した。

	立ち上がりテスト	2ステップテスト	ロコモ25	握力		片足立ち	
				右	左	右	左
改善	7	27	21※	17	17	20※	30※
変化なし	23	2	10	7	6	3	0
低下	6	7	5	12	13	13	6

※ロコモ25は0点、片足立ちは180秒の満点での維持は改善で計上した。(人)

③ ロコモ度判定の変化

初日に移動機能の低下と判定（ロコモ度1・2の該当者）された17人のうち、6人（35％）に機能の改善が見られた。

	ロコモ度（1日目→3日目）	人数	計
改善	1 → 0	5	6
	2 → 1	1	
変化なし	0 → 0	18	29
	1 → 1	4	
	2 → 2	7	
低下	0 → 1	1	1

※0は移動機能低下なしの判定 (人)

(イ) 意識の変化

アンケート結果より、「トレーニングの習慣がついた」「常にロコモを意識した」「膝の痛みがなくなった」「ふんばりが効くようになった」「筋肉が付いた」との声があった。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 変化が見えるようにしたこと

3回の教室で2ヶ月間の変化を見えるようにしたことでトレーニングの継続や意

識の変化につながったと考える。

(イ) 参加者が参加しやすい体制としたこと

申込み会場での日程で都合が付かない場合に、他会場に振替えて参加できるようにしたことで継続的な参加が可能となった。

(ウ) 埼玉県と連携して行ったこと

「埼玉県コバトン健康マイレージ」の所属ポイントの付与を実施したことにより、参加者も楽しんで教室へ参加することが出来た。

(平成30年11月30日現在 健康マイレージ申込人数 2,377人)

(エ) 健康長寿サポーター養成をしたこと

自分の健康のみならず、家族や近隣の方の健康にも関心を持って健康維持をする市民を増やすため、事業の2日目に健康長寿サポーター養成講習を実施した。健康長寿サポーターを本事業では春期・秋期合わせて46人養成した。

さらに、冬期はスーパー健康長寿サポーターに健康長寿サポーター養成講習会の講師を依頼し、市と市民が協働しながら事業を実施の予定である。

(オ) ロコモチェックの項目を追加してミニ体力測定としたこと

ロコモチャレンジ！推進協議会のロコモ度テストは「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」の3項目であるが、当市では筋肉量の指標の一つと考えて「握力」、バランス能力の指標として「片足立ち」を追加して5項目からなるミニ体力測定とした。項目を増やすことにより、多機能の改善を実感し意欲の向上、運動の継続が可能となるようにした。

(カ) 体組成の計測をしたこと

体脂肪率、筋肉量といった項目はなかなか測る機会がなく、自身の状態を把握できる高齢者は少ないと考え、毎回、体組成の計測を行った。月に1回の計測であるが、運動の状況等により体脂肪率や筋肉量が増えることが確認でき意欲の向上、運動の継続が可能となるようにした。

(6) 課題、今後の取組

(ア) 参加者の確保

ロコモ予防には若い世代への働きかけも重要であり、40歳以上の市民を対象として事業を実施しているが、60・70歳代の参加者が多く、中年期の参加が少ない。

(イ) 効果が見えにくい

参加者の感想を聞くことはできるが、予防のための教室であるため、現時点で介護状態でない方たちを対象としており、総合的な健康増進効果把握・医療費の検証には至らない。