

活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

何歳からでも筋力アップで若返り！

～「生き生き人生100年時代」を目指した運動教室から得られた成果～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)
富里市役所 健康福祉部 健康推進課 成人保健班
代表者：笠井 香穂里

勤務先：富里市役所
所 属：健康福祉部 健康推進課 成人保健班
所在地：〒286-0292
千葉県富里市七栄652-1
TEL：0476-93-4121
FAX：0476-93-2422



【図①】教室でのトレーニング風景

◇活動方針

本市の高齢化率は平成17年13.8%で、当時の県(17.5%)、全国(20.1%)より低い水準で推移し、県下でも「若い街」であったが、近年は年に約1%のペースで急速に上昇している(令和元年7月末27.2%)。平均寿命と健康寿命の推移を見てみると男性は、平成26年の時点で平均寿命及び65歳平均自立期間ともに県や近隣市町村に対して下回っている。また、市としては珍しく「駅がない市」であり、生活の移動手段を自家用車としている人が多いことから、日常生活の中での意識的に体を動かすことがなければ、運動不足から将来的に健康寿命を脅かすリスクとなることが推測されていた。

これらの課題に対応するためには、市民が自らロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防に取り組むことが重要であると感じ、生き生きとした「人生100年時代」を目指して、市の介護予防分野の主要事業として位置づけ、保健師・管理栄養士を中心とした企画運営により順天堂大学の協力を得て平成28年より展開している。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

○目 的

市民が科学的根拠に基づいた運動プログラムに参加し、ロコモティブシンドロームの予防・改善に取り組む、いつまでも介護を必要としない身体づくりや認知症予防に向け自主的な取り組みを支援する。

○教室名 : しっかり！筋力アップ教室

○対象者 : 40歳以上の市民で初めて教室に参加する方
(運動可で介護認定を受けていない又は介護を必要としない方)

○期間及び頻度 : 3か月間週2回で全24回(栄養指導と最終体力測定含む)

○周知方法 : 市広報誌・ホームページ・ポスター・チラシ

○参加費用 : 自己負担5,000円(教材代含む)

○スタッフ役割 :

①保健師(常勤) : 参加者管理・事後育成・大学との連絡調整

②管理栄養士(常勤・非常勤) : 集団栄養指導・食事調査

③看護師(非常勤) : 参加者の健康管理・指導補助

④順天堂大学 : 教室説明会・参加可否判定・体力測定及び運動指導・評価

活動成果報告書

○教室プログラム

- ①事前説明会：教室の趣旨を説明し、参加の意思を確認する。
 ②初回体力測定：トレーニング開始前に実施し、自身の体力レベルを確認することで取り組みへの意欲を高める。

③筋力トレーニング（22回）

開始前に健康状態のセルフチェックを行い、必要な情報について、スタッフ間で共有を図る。プログラムは、順天堂大学で開発された自体重とゴムチューブを使用した軽負荷レジスタンストレーニング。回数や繰り返し速度・休息时间・負荷を変化させ4種目から最終的には9種目を行う。【図①・②】



【図②】最初はきついトレーニングも回を重ねるごとに自信につながる。

④集団栄養指導（1回）

トレーニングの効果を高めることを目的に、管理栄養士によるグループワークを取り入れた栄養指導をトレーニング開始の早い時期に実施。自身の食事記録を媒体とし、1日の食事量やバランスチェックを話し合いながら進め、問題点に気づくことで改善への動機づけとなるよう工夫する。【図③】



【図③】管理栄養士の説明を熱心に聞く参加者

⑤最終体力測定 トレーニング実施後の効果指標とする。

⑥結果説明会 体力測定の結果を踏まえ、参加者へフィードバックする。

【活動成果】

●参加継続率

- 3か年の平均参加継続率は90%以上となり、途中脱落の理由は主に持病によるものだった。途中脱落しないよう、欠席者に電話や訪問等で参加勧奨に対する支援を行った。
 ○参加者の血圧が高い傾向だった場合など、必要に応じて受診勧奨から受診へ結びつけた。
 ○参加者平均年齢は70歳前後であった。当初は、若い世代からのロコモティブシンドローム予防を視野に入れていたが、平日の日中開催のため取り込むことが難しかった。

	平成 28 年度	平成 29 年度		平成 30 年度		合計 (平均)
	1 期生	2 期生	3 期生	4 期生	5 期生	
参加数	39 人	18 人	26 人	25 人	26 人	134 人
平均年齢	66.2 歳	71.5 歳	69.2 歳	70.7 歳	70.7 歳	69.6 歳
修了者	36 人	17 人	26 人	25 人	21 名	125 人
参加継続率	92.3 %	94.4 %	100 %	100 %	80.7 %	93.2 %

●下肢筋力の改善率

	1期生	2期生	3期生	4期生	5期生	合計
測定者(名)	34	17	25	24	20	120
うち改善した者(名)	26	10	20	11	18	85
改善率(%)	76.4	58.8	80	45.8	90	70.8

●ロコモ度の維持または改善率 ロコモ度テストにより、初回及びトレーニング修了時のテスト結果で評価する。

	1期生	2期生	3期生	4期生	5期生	合計
測定者(名)	34	17	25	24	20	120
うち改善した者(名)	9	4	12	7	4	36
うち維持した者(名)	22	12	12	16	14	76
維持または改善率(%)	91.1	94.1	96	95.8	90	93.3

●教室の事業成果

- 参加当初は、歩行に不安があった方も、継続していく中で自信がつき「外出する範囲が広がった」と嬉しそうに話す声や、トレーニングの辛さから一度は後ろ向きになっても、仲間やスタッフの声かけで乗り越え、最後には「やってよかった」と明るく話すなど、身体的な面だけでなく情緒面の変化を多く感じられた。

活動成果報告書

- 初めは生活習慣の改善に消極的な方も、参加を重ねるに従い食生活についての相談も増えた。参加が継続できていることや日常生活で変化を実感したことで、健康全体への関心が広がった成果と考える。
- 運動指導は順天堂大学、保健師や管理栄養士は参加者の健康管理と役割分担して携われたことで、参加者の期待に応えることができた。その結果、筋力アップのみならず生活習慣の改善から生活習慣病の重症化予防、更には情緒面の改善から社会活動の広がりなど様々な面で健康度アップに貢献し、介護予防へつながっていくと実感した。

●体験型講演会を実施

- 令和元年度は、筋力アップ教室の参加契機となることを目的とし、体験型の講演会を開催した。参加した市民 160 名に対し、ロコモティブシンドローム予防の重要性をアピールすると共に、筋力トレーニングの一部と体力測定の体験を取り入れ、必要性が認識できるような働きかけを行った。その結果、数名が今年度の筋力アップ教室に結びついた。

また、講演会を半年後にも実施し、改めてロコモティブシンドローム予防の重要性についてアピールした。事後アンケートから、筋力トレーニング必要性和合わせて栄養摂取の大切さを学んだ声が多く、教室への興味関心の声が高まった。

●継続への要望から市民の運動団体「富筋くらぶ」を発足

- 第 1 期参加者から継続への意向が多くあり、「継続教室」の提案を受けたため、順天堂大学と具体的な方法について協議を重ね、連携のもとで実施に至った。開始当初は、保健師や運動指導者が運営のサポートを行っていたが、現在では『富筋くらぶ』の名称で市民の任意団体として活動している。現在では、会員の健康面のサポートや、運営に係ること、地域健康づくり活動するにあたっての相談窓口として支援を行っている。（平成 30 年度末時点で会員登録者は 80 名）

◇今後の計画

- 健康寿命の延伸を検証できる方法を模索し、魅力ある健康づくり活動への支援を目指して
- 今後は、筋力がアップへの効果の具体的なイメージや栄養指導の場面で、視覚的にアピールできるよう、指導面での充実を図るための教材として、フードモデルや筋肉・脂肪サンプル対比セットなどの購入を検討している。
- 事業の費用対効果として、医療費についても検証していくために、関係機関と更に連携を深め、長期的な視野に立った展開を目指したい。
- 教室参加修了後も、主体的かつ継続的に市民が健康づくりに取り組むチャンスと考え、身近な相談者として支援していきたい。また、生きがいを持って取り組み、地域へ広がりを持てるような魅力ある健康づくり活動を目指すために、今後も順天堂大学との連携の他、保健師をはじめとした専門職がスキルアップを図り、積極的に取り組んでいきたい。



【富筋くらぶのみなさん】