


活動成果報告書

令和4年度（第26回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ 運動指導に焦点をあてた骨粗鬆症予防支援 ～骨（こつ）こつトレーニング講座の取り組み～</p>	
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 土浦市 保健福祉部 健康増進課 代表者：遠藤 和泉</p>	
<p>勤務先：土浦市役所 所 属：保健福祉部 健康増進課 所在地：〒300-0812 茨城県土浦市下高津2-7-27 TEL：029-826-3471 FAX：029-821-2935</p>	

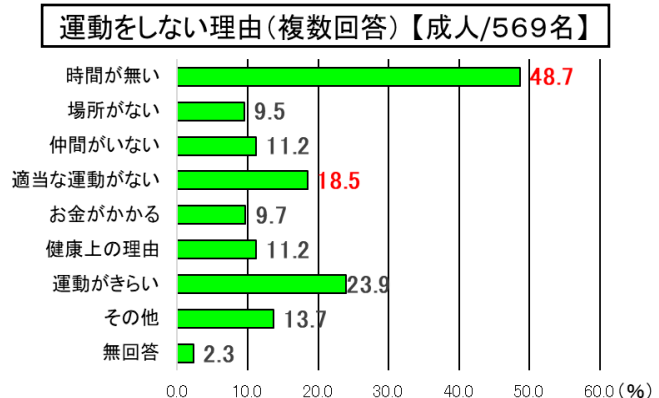
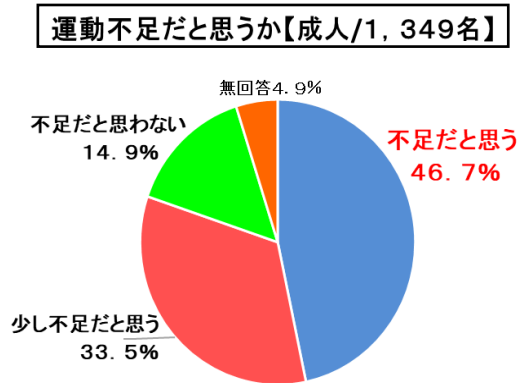
◇活動方針

骨粗鬆症は、閉経や加齢に伴う骨代謝の低下の影響等により、中年期の女性で発症しやすく、予防のためにはカルシウムを含むバランスの良い食事と、運動習慣が重要となる。

土浦市では70歳までの女性を対象に「骨粗鬆症検診」を実施しており、骨密度測定と併せて、栄養指導、生活習慣指導、運動指導を行っているが、実施時間等の都合上、運動指導は短時間の口頭指導のみの実施となっていた。

第3次健康つちうら21では、成人の約半数が運動不足を実感しており、運動できない理由として「時間がない」「適当な運動がない」との回答が多く挙げられている。〈表1〉

〈表1〉 平成30年度 土浦市健康づくりアンケートより



活動成果報告書

骨粗鬆症予防の更なる充実のためには、気軽に実践できる運動の直接指導の機会が必要と考え、令和3年度から骨粗鬆症予防のための運動講座「骨こつトレーニング講座」を実施している。

◇活動内容

1) 事業日程：骨粗鬆症検診の実施時期に合わせて、令和4年2月と3月に各1日ずつ、計2日の実施とした。

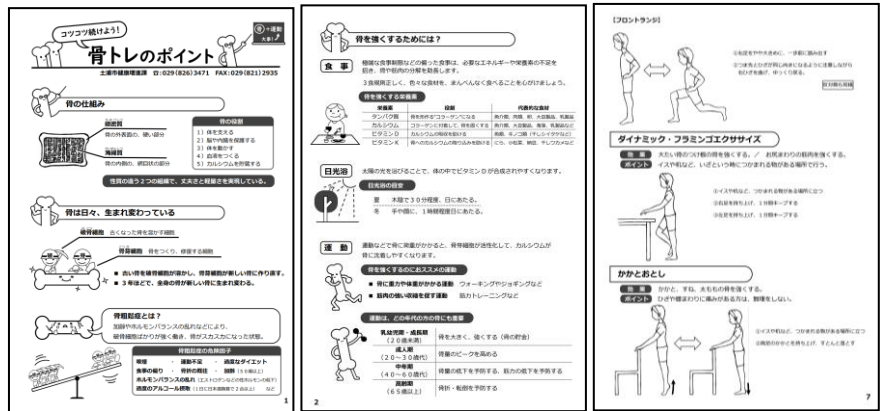
2) 事業内容：保健師と理学療法士が事業に従事し、＜表2＞のとおり、骨粗鬆症の病態や予防方法、運動時の注意点等についての講義と、運動指導を実施した。

運動指導および講義の資料は、＜図1＞のとおり、市が独自に作成したものを使用し、自重を活かした運動等、日常生活に取り入れやすい内容を指導した。

＜表2＞

講義(約15分)
<ol style="list-style-type: none"> 骨の仕組み 骨粗鬆症の病態 骨粗鬆症の予防方法 運動実施時の注意点
運動指導(約60分)
<ol style="list-style-type: none"> 準備体操・整理体操 筋力トレーニング(上肢・体幹・下肢) 骨を刺激する運動(骨トレ)

＜図1＞



3) 参加者：令和3年度中に骨粗鬆症検診を申し込んだ、20歳から64歳までの女性を事業対象者とし、骨粗鬆症検診受付票送付時にチラシを同封し、事業への参加を周知した。

案内チラシは約400名に送付し、13名から参加の申込があった。

4) 事業評価：参加者に無記名式のアンケートを実施し、意識の変容や理解度について評価した。

◇活動成果

新型コロナウイルス感染症流行の流行下であったものの、事業実施時間の短縮等の感染対策を行い、申込者13名中、10名が事業に参加した。

参加者の年代は40歳代から60歳代であり、

＜表3＞のとおり、60歳代の方が中心であった。

＜表3＞

年代	人数	割合
40歳代	1人	10%
50歳代	2人	20%
60歳代	7人	70%
合計	10人	100%

講義内容の理解については、＜表4＞のとおり「大変参考になった」との回答が80%であり、骨粗鬆症の予防方法や運動時の注意点については、十分な理解を促すことができたと考えられる。

運動指導については、＜表5＞のとおり、参加者全員が「分かりやすかった」と回答しており、各運動の実施方法についても、十分な理解を促すことができたと考えられる。

活動成果報告書

<表4>

●講座の内容は、参考になりましたか？

項目	人数	割合
大変参考になった	8人	80%
まあまあ参考になった	2人	20%
あまり参考にならなかった	0人	0%
合計	10人	100%

<表5>

●運動指導は分かりやすかったですか？

項目	人数	割合
分かりやすかった	10人	100%
まあまあ分かりやすかった	0人	0%
分かり難かった	0人	0%
合計	10人	100%

「講座で紹介した内容を、今後実践していきたいか」という設問に対しては、<表6>のとおり、40%の参加者から「積極的に実践したい」との回答が得られた。

アンケートの自由記載欄においても、「他の参加者の話も聞け、刺激になった」「自宅でも実践したい」などの回答が多数みられ、運動習慣継続のモチベーションについても、一定の向上を得ることができたと考えられる。

<表6>

●講座で紹介した内容を、今後実践していきたいと思いませんか？

項目	人数	割合
積極的に実践したい	4人	40%
できる限り実践したい	6人	60%
実践は難しい	0人	0%
合計	10人	100%

●評価アンケート自由記載欄より

・健康講座は、いつも65歳以上のものばかり。今後も40～64歳代を対象とした講座を、実施してほしい。
 ・勉強になりました。家でもやっていきたいと思えます。
 ・日ごろ運動不足なので、参加できて良かったです。家に戻ったら、実践したいと思えました。
 ・楽しく受講できました。ありがとうございました。

◇今後の計画

令和3年度の実施状況を踏まえ、令和4年度は参加者数の更なる増加を目的に、参加対象者を、骨粗鬆症検診申込者以外にも広く拡充しての実施を予定している。

また、骨粗鬆症は女性だけでなく、加齢等の要因により、男性でも発症リスクが高まることから、今回の事業実施のノウハウを活かして、男性を対象としたロコモティブシンドローム、骨粗鬆症予防啓発を目的とした運動講座「おとこのロコトレ講座」を、令和5年1月より実施している<図2>。

<図2>おとこのロコトレ講座 (令和5年1月10日～3月14日)

**おとこの
ロコトレ講座**

土浦市健康増進課 TEL:029(826)3471

参加費無料

ロコトレとは？

筋肉や骨、関節などが弱くなり、体を動かす機能が低下した状態「ロコモティブシンドローム」を予防するための運動です。足腰を中心とした筋力と、バランス能力を鍛える運動をご紹介します！

対象者

年度内年齢70歳以下の男性（令和27年4月1日以降にお生まれの方）

会場

土浦市保健センター（土浦市下高津二丁目7番22号） 駐車場有

定員

15名（先着順）

申し込み方法

電話で健康増進課へ TEL: 029 (826) 3471

講座日程・内容

全5回コース	時間はいずれも 10:00～11:30 (受付:9:30～)
第1回	令和5年 1月10日(金) 体力測定、ロコトレ初級編
第2回	1月17日(金) 講座「食事のポイント」、ロコトレ中級編
第3回	2月14日(金) 骨密度測定、ロコトレ上級編
第4回	2月28日(金) ウォーキング
第5回	3月14日(金) 体力測定、バランス・リズム体操

