

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」

| | |
|---|---|
| 活動テーマ 新たな介護予防・フレイル予防ツール（Eトレ）の作成 | |
| グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 町田市役所 高齢者福祉課 代表者：佐々木 実季 |  <p>※1 町トレ・Eトレ・ロトレのDVD</p> <p>※2、3は 本文に添付</p> |
| 勤務先：町田市役所 所 属：いきいき生活部 高齢者福祉課 介護予防係 所在地：〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22 TEL：042-724-2146 FAX：050-3101-6180 | |

◇活動方針

高齢者の生活機能・認知機能の低下や閉じこもり、要介護状態の発生を積極的に予防し住み慣れた地域で生活を継続できるよう、町田市では介護予防、フレイル予防のためのツールとして「町トレ」、「ロ（くち）トレ」を作成し普及啓発を行ってきた。

「町トレ」は、30分/回の町田市オリジナルの体操である。椅座位でのストレッチから始まり、椅座位又は椅子につかまりながら行う筋力トレーニングとストレッチを行うものであり、週に1～2回行うことで効果がみられる。

「ロトレ」は、オーラルフレイル予防のための町田市オリジナルの体操である。町トレに追加して行うことで、フレイル予防をより推進することができるものである。

既にある自主グループ活動に取り入れる運動の1つとして町トレ等を周知することは勿論のこと、今までグループ活動に参加してこなかった方が「町トレ」や「ロトレ」を知ることでグループ活動に参加するきっかけにもなる。また、「町トレ」「ロトレ」に参加することが参加同士の交流となり、体操を通して身体だけではなく心も地域も元気になることを目指している。

そこに、「町トレ」「ロトレ」に続く第3の新たなトレーニングとし、「Eトレ」を作成することで、運動・口腔・食事と多面的にトレーニングを行うことができ、全人的にフレイル予防を推進するものとなることで、地域全体の健康度も総合的に上がることを目標としている。

◇活動内容とその成果

今回、更なるフレイル予防を推進すべく、栄養の観点から新たなトレーニングとして「Eトレ」を作成した。作成にあたり、東京都健康長寿医療センター研究所が作成している「地域で取り組む！フレイ

活動成果報告書

ル予防スタートブック」の栄養分野で推進されている「さあにぎやかにいただく」（「ロコモチャレンジ！推進協議会」考案の合言葉）をベースとし、皆で毎日楽しく食べることが大事だという観点から、「毎日：Every day、楽しく：Enjoy、食べる：Eat」の頭文字を取り「Eトレ」と名付けた。

「さあにぎやかにいただく」の頭文字は、それぞれ「さ」=さかな、「あ」=あぶら、等食材の分類名になっている。毎日、様々な食材を食べることを気にかけることが大切であるというメッセージがある。Eトレの普及啓発としてDVD制作を行い、1日当たり様々な食材を摂取することの必要性和1日の摂取量の目安を市民が理解しやすい内容にした。（※1参照）動画の中には、前日食べたものは何かを思い出してもらう場面もあるため、脳トレの要素も含んでいる。グループ内のメンバー同士で楽しく活動することは勿論のこと自宅で1人でもできるトレーニングになっている。

更に、普及啓発グッズとして町トレ、Eトレ、ロトレの各コンセプトが分かるTシャツの作成を行った。（※2参照）

- ・町トレはピンク色。町トレ～町田を元気にするトレーニング～
- ・Eトレは黄色。～食べて元気になるトレーニング～、背面にはEトレのネーミングになった経過が分かるように英語とその和訳を入れた。
- ・ロトレは青色。～お口を元気にするトレーニング～

【※2 Tシャツ写真】



町トレTシャツ



ロトレTシャツ



EトレTシャツ前面



EトレTシャツ背面

活動成果報告書

次に、「町トレ」「Eトレ」、「ロトレ」3つのトレーニングについて普及啓発できるストラップの作成を行った。（※3 参照）デザインは、町田の「町」の部首である「田」に3つのトレーニングの頭文字が入っていることから、色を重ねてそれぞれのトレーニングが町田にあることを表現した。

そして、3つのトレーニングは行うことで身体と心にも良く、個人が元気になることで地域も元気になっていくことが誰にでもわかるようにするため、サブタイトルである「～からだもこころも地域も元気に～」もプリントした。

【※3 ストラップ写真】



◇今後の計画

「ロトレ」「Eトレ」については、地域で既に活動している自主グループに「ちょい足しトレーニング」として行ってもらうことを想定しており、DVDを配付することで普段の活動に+αとするトレーニングとして広く普及されていくことを想定している。

また、更なる普及啓発効果を見込むため、「町トレ」、「Eトレ」、「ロトレ」の各Tシャツを市内12の高齢者支援センターに貸与し、イベント時や自主グループ活動団体に職員が赴く際に普及啓発・PRの一環として着用してもらう予定である。

町田市役所内では、毎年10月の介護予防月間に合わせて、高齢者福祉課職員と町田市役所内にて高齢者の対応をする窓口の職員に「町トレ・Eトレ・ロトレ ～からだもこころも地域も元気に～」のネックストラップを着用してもらい、窓口に来所した高齢者等に向け幅広く周知することで普及啓発を行う予定である。

以上の普及啓発活動により、今回作成した「Eトレ」に加え既存の「町トレ」「ロトレ」についても市民に広く周知され、トレーニングにより個人が身体も心も元気になることでフレイル予防を推進することができる。そして、個人がそれぞれ元気になることで、地域全体の健康度が総合的に上がることを目指していく。