

## 健康長寿に係るイチオシ事業 久喜市

### ～アクティブシニアで行こう！ロコモ&フレイル予防運動教室～

#### (1) 事業概要

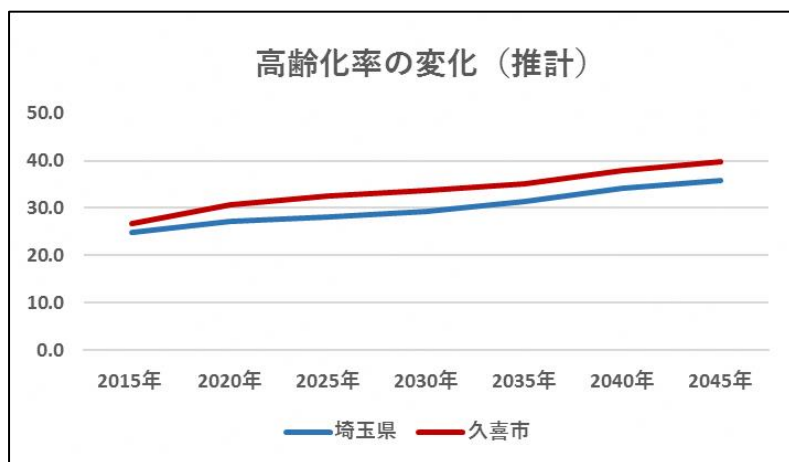
本市では、平成 27 年度からロコモティブシンドローム予防教室を開始し、平成 30 年度からはフレイル予防も含め内容を充実させて実施している。

この事業は 2 日間開催し、1 日目にロコモティブシンドローム、フレイル、サルコペニアについての説明、要介護状態との関係性といった講話やロコモ度・フレイルチェックを行い、2 日目に予防のための運動実践をメインに行った。教室を行う前には血圧測定や身長・体重・体組成測定を行い自身の健康チェックを行ってもらったようにした。

#### (2) 契機

##### (ア) 急速な高齢化

自立した生活を阻害する要因の 1 つに運動器の障害があり、50 歳以降で運動器疾患が急増するといわれている。日本は、1970 年に高齢化社会に突入し、その後も高齢化率は急激に上昇している。久喜市でも、高齢化が急速に進んでおり、2020 年 4 月 1 日時点で、高齢化率が 30.27%となっている。今後も、久喜市は県平均を上回る値で高齢化が進むと予想されている。ロコモティブシンドローム及びフレイルは要介護状態の前段階と言われており、これらの予防啓発を行うことで健康寿命の延伸や医療費削減につながると考え実施している。



国立社会保障・人口問題研究所（日本の地域別将来推計人口 平成 30 年推計）より

#### (3) 内容

事業名	ロコモ&フレイル予防教室
新型コロナウイルス対策	<p>集合した場合の取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20 人の定員としたことで、昨年度よりも人数を減らし、密集を避け十分な間隔をとった。</li> <li>・常時窓を開放し換気に努めた。</li> <li>・会場に入室する前に参加者全員の体温測定、体調の確認及び手指消毒を促し、感染症予防に努めた。</li> </ul>

様式 1

	令和 2 年度				平成 30 年度			
予 算	報償費 30,000 円				報償費 25,000 円			
参加人数	年齢	～39	40～64	65～	年齢	～39	40～64	65～
	計	0	3	12	計	0	5	23
	合計 15 人				合計 28 人			
期 間	令和 2 年 11 月 10 日、11 月 26 日				平成 31 年 2 月 22 日			

**(ア) 参加者の募集・周知（令和 2 年 10 月）**

広報誌にて参加者を募集した。また、別事業でチラシやポスターを使用し周知した。

**(イ) 参加同意書・血圧記録表を配布**

全員に参加同意書を記入してもらう。  
教室参加前に血圧記録表を参加者全員に配布し会場で血圧測定をしてもらう。

**(ウ) 血圧測定・評価**

血圧測定を実施し、記録表に記録して自身の値がどの分類に当てはまるか保健師と一緒に確認する。高血圧治療ガイドライン 2019 の血圧の分類において高血圧に該当する方には、生活改善のために保健センターの健康相談や栄養相談を案内した。

**(エ) 講話**

ロコモティブシンドローム・フレイル・サルコペニアの概要、ロコモティブシンドロームとフレイルの関係、フレイルと要介護状態との関係、65歳以上の高齢者のフレイルの人の割合、高齢者特有の健康障害、年齢別のフレイル予防方法、低栄養による健康への影響、良好な栄養状態を保つための食事、社会とのつながりの重要性、咀嚼力と食品多様性との関連、口腔機能低下がもたらす影響などについて講話した。

**(オ) ロコモ度・サルコペニアチェック、体力測定**

立ち上がりテストや2ステップテストを用いてロコモ度・サルコペニアチェックを実施した。また、日本版 CHS 基準の質問票、握力測定や10m歩行速度などの体力測定、指輪っかテストを用いてフレイルチェックを実施した。

**(カ) 運動実践**

筋力・体力・バランス・認知機能を鍛える運動を行った。ややきついと感じる程度にゆっくりと体を動かすことで、筋力増強・体力向上の期待ができるとの指導

## 様式 1

もあり参加者の息がややあがるくらい程度の運動を行った。



### (4) 事業効果

- (ア) ロコモティブシンドローム・フレイルという概念・言葉の認知拡大、予防啓発に対する意識向上につながっている

参加者アンケートにおいてロコモティブシンドローム・フレイルという言葉やその概念について今まで知らなかったという方が、教室に参加することでよくわかったという意見もあり、ロコモティブシンドローム・フレイルという概念・言葉の認知につながっている。また、多くの人が今後予防に努めていきたいと回答している。

- (イ) 健康状態に気づききっかけづくりとなっている

参加前に血圧測定を行ってもらい、自分の血圧がどの分類にあてはまっているのか確認してもらうことで高血圧であることをはじめて自覚している参加者の方もいた。また、ロコモ度チェック等を実施することで自分がロコモ・フレイル予備軍であることを知り危機感を抱いている方もいた。

### (5) 成功の要因、創意工夫した点

- (ア) 例年 1 日で開催していたが、今年度は 2 日間開催し、より多くの時間をかけて実施することで、講義と運動実践のそれぞれが充実した内容で実施することができた。

- (イ) 運動実践では、参加者のレベルにあった難易度で椅子に座ってできる運動や自宅でもできる運動を中心に行い、自宅で継続的に運動ができるよう工夫した。

### (6) 課題、次年度に向けて

- (ア) 若年層、男性の参加率の向上

例年参加者の 8 割近くが 65 歳以上の高齢者でそのほとんどが女性である。ロコモやフレイル予防は年齢関わらず早期から行っていくことが良いとされているため、40～50 歳代の方や男性の方もより多く参加していただくため、内容や講座の題名を検討していく必要がある。

- (イ) フレイル予防のための複合的な事業の実施と連携

フレイル予防では、筋力低下などの身体的観点のみならず、うつや認知機能低

## 様式 1

下予防のための精神的観点、閉じこもりなどの社会的観点からも予防していく必要がある。保健センターでやっている事業だけではなく高齢者福祉課で行っている介護予防事業など他事業とも連携して実施することで、参加者の情報共有や個別支援にもつなげていくことができると考える。

### (ウ) 参加者がロコモ・フレイル予防に至っているのか効果が見えにくい

参加者が実際にロコモやフレイル予防につながっているか参加後の客観的データの収集をしておらず効果が見えにくい。参加者の継続的な運動習慣や体重の変化、精神的な状態を示す客観的データがないため、今後は、参加者の健診結果のデータ（BMI、栄養状態の採血データなど）の追跡や聞き取り調査などを活用し健康増進への効果について検討したい。

### (7) 健康寿命

年度	男	順位	女	順位
H30	17.87	20位	20.52	27位
H29	17.94	14位	20.36	35位