

『医療費削減を目指した高齢者運動教室事業

“横浜貯筋運動※”を実施』

—10月中旬～2月、横浜市内で開催—

株式会社グローバルヘルス（本社：横浜市鶴見区小野町75番地1横浜新技術創造館（リーディングベンチャープラザ）1号館506号室 社長：田中寿志）は、横浜医工連携プロジェクト・京浜臨海部ライフイノベーション国際戦略総合特区の開発テーマとして、超音波診断装置の開発に取り組んでいます。今回その事業に加え、医療費削減を目指した高齢者運動教室実施事業を横浜市の委託により、公立大学法人 横浜市立大学監修（企画監修 医学部看護学科 基礎看護学 塚越みどり准教授）のもと、実施することとなりました。

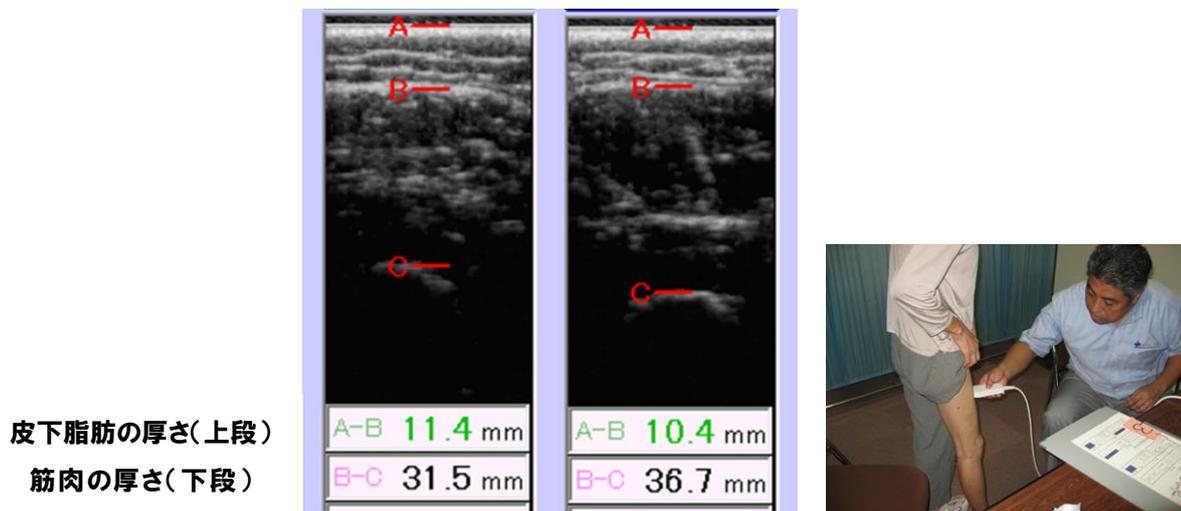
10月中旬から4カ月間、60歳以上の高齢者を対象として運動指導を定期的に行い、超音波画像装置を使って筋肉量の変化を観察し、筋肉量の増加や質的な改善を目に見える形で提示（見える化）し、運動成果の確認を行います。

筋肉は、適切な運動を行うことで、高齢者であってもその質と量は向上するということが、国立大学法人 鹿屋体育大学 福永哲夫学長を中心とする貯筋運動プロジェクトの10年以上にわたる研究で実証されました。（資料①）さらに、公益財団法人健康・体力づくり事業財団が、貯筋運動指導者の養成と普及事業を立ち上げ、全国各地の行政や住民によるスポーツクラブとタイアップされていることに弊社も3年前より参画をさせていただきました。各地でたいへん高評価をいただきました貯筋教室を、横浜では市内地域において多面的な普及を試みようとして、横浜市内福祉施設等の3施設ほどで貯筋運動教室を実施します。これまでの研究成果に基づき、運動効果や自立歩行に必要な筋肉量の判定を専用ソフトも開発し、自立歩行達成度合い（自立歩行充足度）と医療費の削減効果の関係についても調査します。運動指導は、健康・体力づくり事業財団の貯筋指導の研修を受けた健康運動指導士が行い、健康コミュニティを大切にしたい教室を心掛けます。

<活動概要>

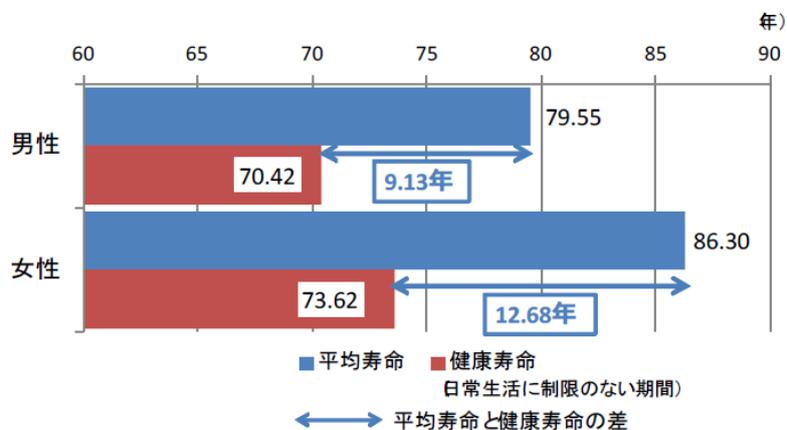
2013年、日本人の平均寿命は、男性79.59歳、女性86.44歳となり、過去最高を更新しました。一方で、日常的な介護を必要とせず、自立した生活をおくれる期間、いわゆる健康寿命はと言えば、平均寿命に比べて10年ほど短いのが実状（資料②）です。ますます進む高齢化を前に、平均寿命と健康寿命の差を縮める具体的な対策は、待ったなしの状況なのです。今回横浜市で行う‘貯筋運動’は、“筋肉”研究の世界的第一人者としてたいへん著名な福永学長が考案された、高齢者を対象とした運動プログラムです。筋力アップのエビデンスがあり、簡単で歌いながらできる、という運動経験の浅い高齢者にとっても取り組みやすい運動となっています。ただし、どんなに優れた運動であっても継続できなければ、成果は期待できません。そこで横浜貯筋運動では、「超音波画像装置による筋肉の見える化」、「座り立ち」、「開眼片足立ち」、「歩幅」という4項目の測定を導入することで、参加者（被験者自身）が運動成果を実感、納得できるように感じていただくものです。運動成果を確認できた参加者は、仲間づくりなど運動以外の楽しさにも気づき、高い向上心をもって、さらなる健康の維持・向上に努めることが期待されます。

資料① :高齢者の3ヶ月間の運動による筋肉の変化(大腿前部)



◎コメント：筋肉量が、約5mmアップし、筋肉は大腿直筋と中間広筋の見分けがつくほど（筋肉内、真ん中の白い線は、筋膜）若返り、質の高い筋肉になりました！

資料② :平均寿命と健康寿命の違い



(資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」)

詳細は以下の通りです。

<活動の主な特長>

1. 福永学長監修の貯筋運動（特別な器具を使用せず、自宅などで簡単にできる運動）を実施します。横浜市内福祉施設等、地域ケアプラザから3施設ほどのデイサービス等の高齢者施設で、10月～2月までの4カ月間、1週間に1回の指導者による貯筋運動の指導と、日常はDVDを見ながら、施設や自宅で貯筋運動を促します。



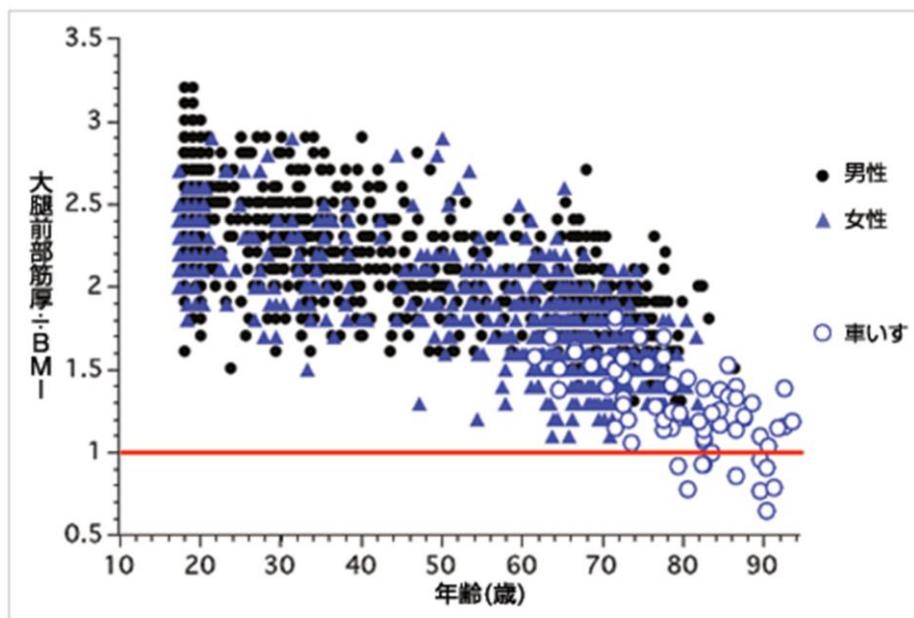
貯筋運動実施風景

2. 自立歩行に大切な大腿前部の筋肉を超音波画像により判定

福永学長らの研究によって、以下のことが解明されました。

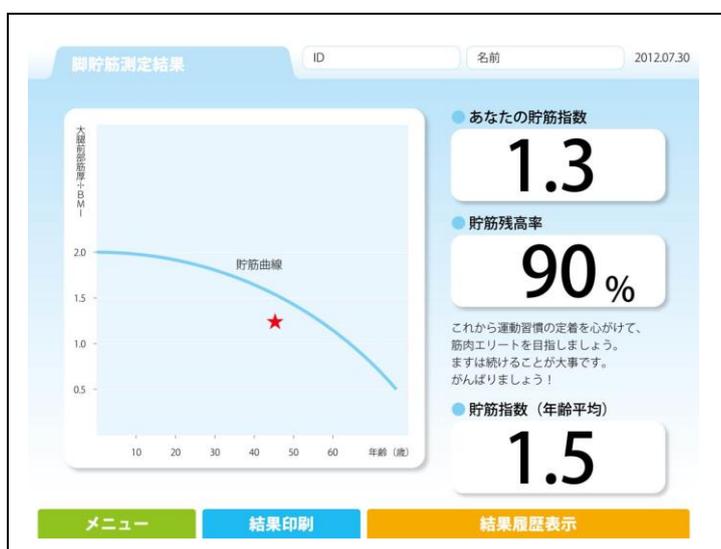
- ① 加齢とともに筋萎縮が生じるが、大腿四頭筋の萎縮が最も著しく、50歳以降は年間約1%の萎縮が見られます。
- ② 大腿四頭筋は歩行や椅子立ち上がりなど日常生活を遂行するために最も必要な筋肉であるため、この筋肉の維持は、健康長寿づくりにとって、とても大切です。
- ③ 大腿四頭筋の筋厚 (BMI あたり) が1.0以下になると歩行が困難になっていることが判りました。

株式会社グローバルヘルスは、福永学長らの研究成果に基づき、自立歩行に必要な筋肉量を判定するソフトを企画・開発し、横浜貯筋運動の中で活用してまいります。



[大腿部筋厚÷BMIに見られる年齢変化]

上記は「福永学長らの未発表データを基にしたグラフ。健康・体づくり事業財団 HP 内「貯筋運動プロジェクト」<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/kouka.html> より引用」



筋肉量を判定するソフトの結果画面 (イメージ)

※貯筋運動とは

国立大学法人 鹿屋体育大学 福永哲夫学長が提唱する、寝たきり予防の運動です。立位と座位、それぞれ5種目の運動が用意されています。特別な器具などは使用せず（椅子のみ使用）、自宅などで簡単にできる運動です。運動した経過を記録する「貯筋通帳」という運動継続を促すユニークなツールも取り入れています。

*文中にある「貯筋運動」及び「貯筋通帳」は国立大学法人 鹿屋体育大学及び福永学長の登録商標です。

この件に関するお問い合わせ先

株式会社グローバルヘルス

■報道関係の方のお問い合わせ先

田中・久保田

〒230-0046 神奈川県横浜市鶴見区小野町75番地1

横浜新技術創造館（リーディングベンチャープラザ）1号館506号室

TEL 046-642-4601 FAX : 045-642-4606

MAIL: info@globalhealth.co.jp