

日野町で安心して暮らすためには？

～健診と地域包括ケアの視点から～



鳥取大学医学部地域医療学講座
講師 井上和興さん



鳥取大学医学部地域医療学講座
准教授 浜田紀宏さん



鳥取大学医学部附属病院
理学療法士 松本浩美さん



鳥取大学医学部基礎看護学講座
教授 荻野 浩さん

町内ロコモ注意報発令！

あなたは大丈夫？

—今年度のロコモ健診の調査結果を報告

皆さんがよく耳にする“ロコモ”とは、『ロコモティブシンドローム』の通称で、転倒・骨折によって寝たきりになるおそれのある予備軍のことです。それに対して生活習慣病予備軍は『メタボリックシンドローム（通称：メタボ）』といいます。

町では、平成 26 年度から鳥取大学医学部による「足腰いきいき！ロコモ健診」が行われています。この健診は、町の特定健診と後期高齢者健診受診者を対象に、筋肉や骨量、歩行状態の調査を行い、調査結果を町の健康づくりに生かしたり、受診者に自分自身の介護予防に役立ててもらったりすることを目的としています。

今年度のロコモ健診の結果報告や、住み慣れた町で暮らし続けることを参加者と共に考えようと、9月28日、山村開発センターで平成27年度日野町健康講座が開かれ、鳥取大学医学部の医師らが調査結果などを報告しました。

1. 介護が必要にならないために

このロコモ健診と調査・研究を行っている鳥取大学医学部基礎看護学講座教授の荻野浩さんが、予防と日ごろの生活の工夫について話しました。

「介護が必要となる原因の多くは、転倒による骨折と関節の病気によるものです。ロコモになり運動しなくなるとメタボになりやすく、メタボになると運動しなくなりロコモになるなど互いに悪い状態を引き起こします」と荻野さん。どちらになっても生活の質や日常生活を送る能力が低下し、介護が必要になると訴えました。

また、荻野さんは、骨はそのままでは折れず、骨折する原因の9割は『転倒』だと話しました。ロコモ健診でも受診者のおよそ2割が1年間に転倒したと答え、その転倒した人の1割が骨折したとのことでした。

骨はカルシウムの貯蔵庫だが、50歳から急激に低下

し、特に女性や高齢者などが骨が弱くなりやすいそう。荻野さんは「骨を強くするためには、食事を大切にしカルシウムを十分に取る、運動を毎日続ける、骨粗しょう症になったら治療を受けることです。皆さん、転倒を防ぎましょう」と訴えました。

さらに、転倒に注意が必要な項目の頭文字をとって『ぬかづけ』に気を付けるようにと荻野さん。『ぬかづけ』とは、『ぬ』＝濡れているところに気を付けよう、『か』＝階段・段差に気を付けよう、『づけ』＝片づけをしようという紹介し、会場を沸かせました。

2. ロコモ率が上昇した結果に

荻野さんと共に町のロコモ健診の調査・研究を行っている同大学医学部附属病院の理学療法士、松本浩美さんが今年度の結果を報告しました。

今年度受診したのは237人（男性87人、女性150人）で、昨年度と合わせ2年間で延べ460人

がロコモ健診を受けたそうです。骨量や歩行速度、筋量、筋力を測定したところ、歩行速度は維持したものの、ほかの項目は低下したことが分かりました。松本さんは「元氣と感じていても、運動器の衰えは進行している」と、参加者に注意を促しました。悪化の原因として、性別問わず腰の悪い人、コレステロールの高い人、骨量の少ない人が1年後にロコモになる危険が高く、今後町内において、筋力や筋量、骨量を強化すること、生活習慣病対策に取り組むことが必要であると調査結果を報告しました。

3. 自分の「健康」を考えて

また、この日は同大学地域医療学講座准教授の浜田紀宏さんと、講師の井上和興さんが、「日野町で安心して暮らすためには」と題し、参加者と健康について考えました。

浜田さんは健診結果を使って30代から60代までの若い人の生活習慣病につ

いて解説。「健診結果をみると、すでに町の40代、50代は高血圧になっている人が多く、鳥取県の平均を上回っている。喫煙者も多く、高血圧と喫煙で脳卒中や心筋梗塞になる危険も高い」と若年層の不健康率を訴えました。

今後の対策として、集団健診を受けやすくするため休日健診が必要ではないか、禁煙する意思を持つことや太り過ぎに注意することなど、20年先を見据えた健康づくりに取り組むことが必要と提言しました。

井上さんは「健康」について参加者と考え、東洋では元気をいかにいたわり、長持ちさせるかが健康につながる『養生』を重視している」と説明。そして、「単に病気がないだけが健康ではなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態のことが健康」と話し、「地域で安心して暮らせるために、自ら健康や介護予防に取り組むことやお互いに支え合って生活することで、いきいきと生活して欲しい」と参加者を激励しました。



『ロコモにならないために...』

ロコモ予防体操をみんなで実践！

講演後は、日野病院訪問看護ステーションの田中武志さんらの指導で、ロコモ予防体操を来場者全員で実践しました。片足にしっかり体重を乗せもう片方の足を上げバランスを取ったり、手を伸ばし左右に体の側面を伸ばしたりと、筋肉や関節をほぐし体の柔軟性を高める軽い体操を習いました。田中さんは「短い時間、回数で、自分の体に合った無理のない体操を継続していくことが重要です」と話し、来場者は時折うなずきながら予防体操の大切さを感じ取っていました。



◀田中さん（左）の分かりやすい説明を交え、足を上下させる運動を紹介。



◀イスに座ったままでもできる肩や腕などの関節をほぐす体操も紹介しました。

『今は元気だから』と放っておくと重症化してしまいます。転倒・骨折しないよう日ごろから自分の体の状態を把握し、自分の健康対策について考えてみましょう。

ロコモ健診や介護予防の相談は、こちらまでお問い合わせください。

▶町健康福祉センター（電話 72-1852） ▶町地域包括支援センター（電話 72-0339）