

## 【ロコモil・アンチロコモ教室】(アルケア株式会社)

高齢化のトップを走る日本においての新たな健康課題である「運動器の障害」(ロコモ)は、要支援・要介護が必要となった主な原因の第 1 位といわれています。「ロコモil」「アンチロコモ教室」は、ロコモを簡易にスクリーニング(未病の見える化)し、個人にあった方法で早期に予防改善(未病の改善)することによる、健康寿命の延伸、社会保障費の抑制を目指す社会システムの創出を目的として生まれました。

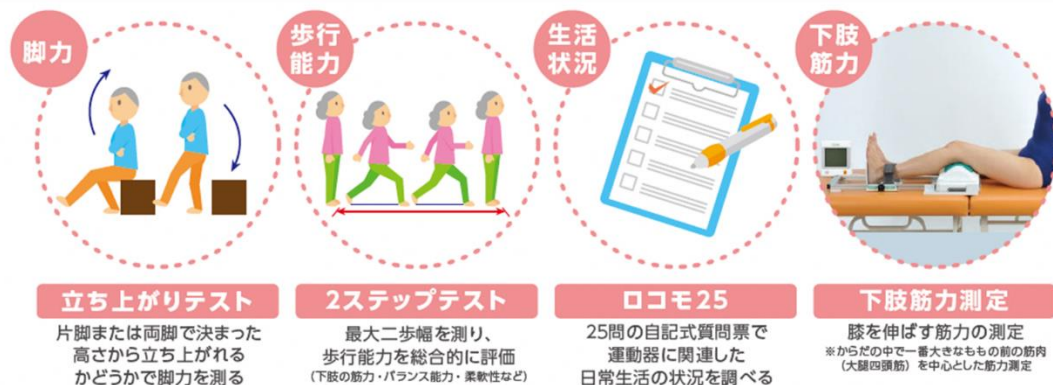
なお、「ロコモil」「アンチロコモ教室」は、神奈川県大磯町、東海大学体育学部との産官学連携の健康寿命延伸事業から生まれました。大磯町での事業では、平成 27 年度、神奈川県が設立した「未病産業研究会」の会員法人を主体とした「かながわ未病産業創出推進コンソーシアム」における「健康寿命延伸を目的とした未病産業創出推進事業」の一環として活動しています。同コンソーシアムの事業は、経済産業省の「平成 27 年度健康寿命延伸産業創出推進事業」の委託を受けています。

### ■ロコモil(運動器のスクリーニング)概要

「ロコモを診る」から名付けられた「ロコモil」とは、「運動器の障害」(ロコモ)について正しい評価と結果にもとづくアドバイスをし、予防・改善の動機付けを促すサービスです。

測定項目は、日本整形外科学会が策定したロコモ度を判定するテスト(立ち上がりテスト、2 ステップテスト、ロコモ 25)に加え、下肢筋力測定の 4 項目です。

#### ロコモilの測定項目



### ■アンチロコモ教室(自助を中心とした運動教室)概要

「アンチロコモ教室」とは、参加者の運動機能のレベルに応じた体操指導と定期的な数値化、および自宅で実施した日々の運動を記録することで運動の習慣化を促す自助中心のロコモ予防教室です。

大磯町で実際に行っていた教室では、参加者全体の 8 割以上<sup>\*1</sup>が下肢筋力向上という結果となっており、さらに継続参加率は 9 割近い<sup>\*2</sup>結果となっています。継続の仕掛けとして、下記 4 つが挙げられます。

- ① 「ときどき学び(健康講話)」:知識のインプットにより納得して取り組める
- ② 「日々努力(下肢特化型体操)」:個人のレベルに応じた強度の運動で無理なく継続
- ③ 「日々振り返り(運動記録手帳・活動量計)」:毎日の自分の活動状況をダイレクトに意識できる
- ④ 「ときどきからだチェック(下肢筋力測定)」:定期的な測定で日々の頑張りを確認し、その後の運動継続の励みにする



※1 下肢筋力:2015年度、2016年度の教室2年合計有効データ 128名中  
107名(83.6%)が下肢筋力向上

※2 継続参加:2015年度、2016年度の教室2年合計参加者 169名中 148名(87.6%)が継続参加

【本件に関するお問合せ先】

アルケア株式会社 ヘルスケア事業部 TEL:03-5611-7813 (担当:相場)