

## 第 6 回ロコモティブシンドローム予防講座開催報告書

株式会社みちのくサンガ

ケアホテルのぞみ 施設長 渡邊 雄太

一昨年秋より実施しているロコモティブシンドローム予防講座ですが、平成 29 年 7 月 27 日(木)に「第 6 回ロコモティブシンドローム予防講座」を、講師に大塚製薬(株)ニュートラシューティカルズ事業部学術部 吉元 修 様をお招きし、今回は“栄養管理と水分”の観点から「ロコモティブシンドローム対策に役立つ栄養補給」と「高齢者の水分補給」に関して、ケアホテルのぞみ 1F ショートステイ機能訓練スペースにてPM1:00～PM3:00までの間、秋田市内の居宅ケアマネージャー・介護職員・一般の方を対象に講演会を開催いたしましたので、ご報告させていただきます。



(講演内容) 講師: 吉元 修 氏(大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部 学術部)

健康管理士一般指導員・文部省後援 健康管理能力検定一級

建設業における熱中症予防指導員

主題:”ロコモティブシンドローム“対策に役立つ栄養補給と高齢者の水分補給!

～栄養と水分についてエビデンスを織り交ぜながら分かり易く説明いたします!～

ロコモティブシンドローム予防において、あのポカリスエット・カロリーメイトを開発した世界的製薬メーカーの講師から高齢者にとって必要な「運動と栄養そして水分補給」について講演いただきました!

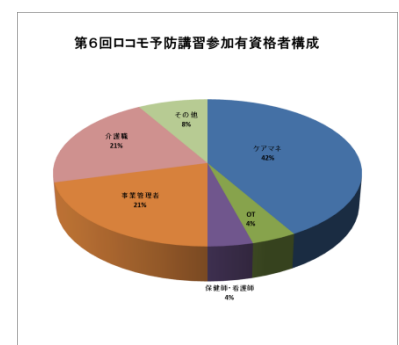


(第 6 回ロコモ予防講座講演風景)

今回、開催いたしました「第 6 回ロコモティブシンドローム予防講座」の趣旨は、ロコモティブシンドローム予防のために運動と同時に大切だと言われている「栄養管理と水分摂取」の観点から、世界的製薬メーカーとして研究に取り組んでおられます、大塚製薬株式会社の専門講師に講演をお願いし、“健康寿命を縮め寝たきりにつながるといわれる運動器症候群(ロコモティブシンドローム)”対策として積極的に摂りたい栄養について具体的に分かり易く紹介いただき、また熱中症の多発するこの時期に、特に高齢者はなぜ熱中症になり易いか、どのような対策をしたらよいか等々各種方法を医療・介護スタッフ向けにより詳しく講義いただきました。

総勢 24 名参加(居宅ケアマネ 10 名)にて開催。参加者の 100%がお年寄り転倒防止の推進的役割の方

今回も、秋田市内医療機関・地域包括支援センター・居宅事務所・介護事業所約 140 か所にセミナーチラシ配布PR を行い、総勢 24 名の参加を頂きました。参加者職種内訳は、事業管理者の方が 21%、ケアマネージャーが 42%、看護師 4%、作業療法士 4%、介護職等と 21%となっており参加者全員が各施設や在宅において、高齢者や障害を持つ利用者様の転倒リスクを経験されて、日々転倒予防推進的な立場にいる方々でした。いかに、皆さんが地域の高齢者やお年寄りのために転倒予防や栄養管理が大切なのか、またどのようにしたらよいか悩んでいる事が参加者の構成から読み取れました。



ロコモティブシンドローム予防講座は毎回大好評!

セミナー参加者 24 名中 21 名にアンケート回答(添付資料:「第 6 回ロコモティブシンドローム予防講座」アンケート結果参照)を頂戴しましたが、集計をしたところ、セミナー参加者の 95%の大部分の方がロコモティブシンドロームとは何かを理解し、ロコモティブシンドローム予防に関して運動だけではなく、栄養摂取がいかに大切か理解出来た(100%)と回答いただいております。特に講師をつとめていただいた吉元 修様による講義内容の分かり易さ、栄養と水分その他の関係をビデオやグラフを使い解説して頂き、セミナーに参加して本当に良かったとの沢山のご意見を頂戴しました。

**高齢者にとってロコモティブシンドローム予防のため運動と共に、摂取しなければならない栄養素の摂り方および、この時期の水分補給について講義いただきました！**

ロコモティブシンドロームはメタリックシンドロームに続き、高齢化が加速的に進んでいる日本では、新たな国民病として危惧され、厚生労働省も強くロコモ予防を国民に浸透させる施策を行っている事、ロコモティブシンドロームはどの



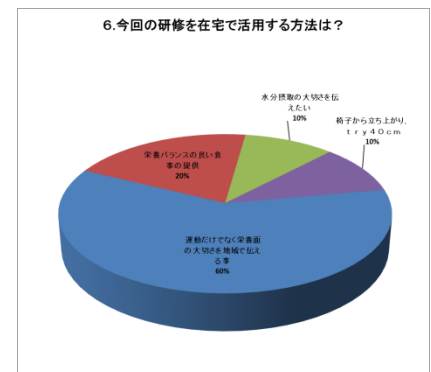
のように進んでいくのか、ロコモティブシンドローム対策の為、骨を丈夫にする3大原則(①カルシウム・ビタミンDの摂取②適度な運動③適度な日光浴)を分かり易く解説頂き(アルプスの少女ハイジに出てくるクララの例を取りながら)、実際の食品のどの部分にこれら栄養素があるか、また高齢者こそたんぱく摂取が必要であり、大塚製薬株式様の最新の研究でのたんぱく質と腸内細菌によるエクオールとの関係等、具体的に在宅において高齢者の方にロコモティブシンドローム予防の上で必要な具体的な栄養摂取内容に関して講義を頂きました。

また、この時期に高齢者が脱水になりやすい理由、命を守る水の大切さ、イオン飲料の有効性等を具体的エビデンスに基づき解説頂きました。

(五大栄養素の役割と種類:大塚製薬株式会社HPより抜粋)

**100%の参加者が今回の研修内容を在宅ケアに活用すると回答**

今回の研修参加者の100%の方から、第5回ロコモティブシンドローム予防講座に参加し学んだ成果を、具体的に在宅ケアに活かすと回答を頂いております。具体的には、運動だけではなく栄養面の大切を地域に伝える事や施設等で今回講義内容にあった栄養成分でのバランスの取れた食事の具体的提供や、水分摂取の大切さやイオン飲料のすばらしさ等々の伝達等、在宅ケアに活用するとの前向きなアンケート回答を頂いております。



**今後参加したい研修・イベントに関して**

今回の研修参加者の方々に今後どのような研修・イベントに参加したいかと、質問させていただいたところ



- ①高齢者の認知症や精神障害について
- ②ロコモ予防体操の実際や体を動かすセミナー
- ③自立支援に繋がるセミナー等、在宅において高齢者様が健康寿命でいられるためのセミナーに参加したいとの回答が多く得られ、いかに今急がれている地域包括ケアシステムの構築に関する研究・関心が高いかが垣間見える結果となりました。

**ご報告の最後に**

今回の、講演会の参加者は過去のロコモティブシンドローム予防講座に参加して大変ためになったとの意見が多く見受けられ、今回の参加者の大多数方からも異口同音に「ロコモティブシンドローム予防講座」を継続して行ってほしいと沢山の要望を頂けるようになってまいりました。今後も、ケアホテルのぞみでは、地域における様々な事業所様との連携を深めながら、地域のお年寄りの方々が元気で健やかな毎日を送れるよう、在宅におけるロコモティブシンドローム予防に関する様々なテーマに沿った講習プログラムを企画してまいりたいと考えておりますので、ご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

(ケアホテルのぞみ ロコモティブシンドローム予防講座実行委員一同)

以上