

「青壮年層の健康意識醸成」

大学 (成果報告書作成者)	会津大学短期大学部幼児教育・福祉学科 渡部琢也研究室 佐藤夏澄、設楽夕風、橘さくら (2年)、 加藤こころ、後藤匡太 (1年)
自治体	昭和村役場 保健福祉課
その他関係者	Diligent 阿部彪河
(1) 調査研究の 課題・背景	<p> 青壮年期の健康意識の醸成は昭和村に限ったことではなく、人生100年時代に向けてより若い世代から高齢者まで健康に関心を持ち、啓発していくことは重要な取り組みであると考えます。骨格筋量は40歳前後から減少していく傾向にあるとされ、肥満に加えて、健康寿命の延伸にはサルコペニアの対策が必要であり、両者を評価できる体組成測定を実施する意義は大きい。金山町の生涯学習教室においても介護予防教室として、筋肉量の測定と運動指導を実施しており、奥会津の他の地域においてもさらに取り組むべきであると考えます。 </p> <p> 令和4年(2022)の死因は、第1位は悪性新生物<腫瘍>(全死亡者に占める割合は24.6%)、第2位は心疾患(高血圧性を除く)(同14.8%)、第3位は老衰(同11.4%)、第4位は脳血管疾患(同6.8%)となっている。令和3年(2021)の死因が、死因順位の第1位は悪性新生物<腫瘍>(全死亡者に占める割合は26.5%)、第2位は心疾患(高血圧性を除く)(同14.9%)、第3位は老衰(同10.6%)、第4位は脳血管疾患(同7.3%)となっている(厚生労働省)。比較すると老衰の割合は増えているが、他の死因は減少している。フレイルは「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」であり、健康と要介護の間の状態として位置づけられ、適切な介入によって健康な状態に戻すことが可能であるとされる。またサルコペニアは「加齢による骨格筋量および筋力の低下」として定義される。サルコペニアはフレイルの身体的側面の中心的な位置づけであり、フレイルや介護予防には、極めて重要であると考えられる。 </p> <p> なお「老衰」は「高齢者で、他に記載すべき死亡の原因がない、いわゆる自然死」と定義されている(厚生労働省)。 </p>
(2) 令和5年度 調査研究活動内容	<p> ○体組成について 2023年7月5日昭和小学校で児童と保護者を対象に測定結果の見方や体組成測定、栄養指導及び運動指導を行った。 </p> <p> 今年度は昭和村の健康診断の結果の返却と解説に同行し、9/28～10/6に全10回の体組成測定を行い、結果について解説資料などを用いながらフィードバックを行った。さらには、筋肉量を増やすために、場所を問わずできる効果的な運動を紹介した。10/5には、金山町の川口高校の生徒さんにも来ていただき、生徒さんたち自身で調べ作成した誰でもできる運動プログラムを高齢者とともに取り組んだ。 </p> <p> ○活動量について 昭和村の方たちに活動量計を一定期間装着していただき、その期間中の活動量を調査した。フィードバックとして、活動消費カロリー、総消費カロリー、歩数などその他の測定項目を5つをグラフにし、数値の見方や特徴について詳しく解説した。活動量計の測定結果の見方を別紙で作成したり、返却するフィードバック用紙に解説を手書きしたりすることで、自分の結果が一目でわかるようにした。 </p>

<p>(3) 令和5年度 時点の結果</p>	<p>○体組成について 2023年7月5日昭和小学校で生徒と保護者を対象に測定結果の見方や体組成測定、栄養指導及び運動指導を行った。昨年度は、体組成についての広報活動にとどまったため、今年度は青壮年期に対する健康意識を高める方法として子どもたちの成長や肥満傾向の把握のための体組成測定をその保護者に実施することによって、家庭で健康に関する啓発活動を実施した。会に参加した保護者はほぼ全員が測定を行い、興味津々な様子で結果をみる様子がみられた。</p> <p>9/28-10/6までの全10回行い、昭和村高齢者の8.73%に当たる56名の方に参加していただいた。筋肉量の分析は、SMI（四肢骨格筋量指数）の数値からサルコペニアの可能性があるか分析を行った。今回の測定では、測定者56名中14.2%の方がSMIの評価の基準値を下回った。健康長寿ネットによると65歳以上の高齢者の15%程度がサルコペニアに該当すると報告されている。サルコペニアの割合は加齢に伴って増加すること（65歳よりも75歳、85歳で増える）、女性よりも男性で高くなることなどの特徴があるとされる。本事業ではこの報告と同様の結果であった（サルコペニアの評価基準とSMIの基準を下回った測定者の表参照）。筋肉量の分析では、男女ともに年齢があがるにつれて筋肉量が減少していることが示された（昭和村高齢者筋肉量の表参照）。このことは65歳～74歳の前期高齢者と75歳以降の後期高齢者の脚部筋肉量点数を比較した際に後期高齢者の方の平均が減少しているからもわかる（昭和村脚部筋肉量点数の表参照）。体脂肪率による肥満の出現率については、男性が12名中6名が肥満で出現率は50%、女性が44名中21名が肥満で出現率は47.7%であり、高い傾向にあったと考える（肥満の出現率及びヒストグラムを参照）。</p> <p>○活動量について 身体活動量については、他の調査と同様に青壮年期の方々の協力が得にくい中、役場職員の青壮年期の方々に協力を得ることができ、測定を試みた。また、高齢者の方々へも協力していただける方を募り、計9名の方々から協力を得ることができた。しかしながら、調査の実施時期（12月から2月）や実際に測定を行った際の測定機器の特性の把握が思い通りに進まなかった。この理由としては、遠方であること、調査が十分に行えなかったことと予想外に積雪が少なく、調査のタイミングを計っていたことなどが複合的に伴ったこととそして分析する時間が十分に取れなかったことなどがある。今後、さらに分析を進めたいと考えている。</p>
<p>(4) 提言または 今後の展開</p>	<p>○体組成について 多くの高齢者が測定に参加してくれたものの参加者の割合としては8.73%とまだまだ村として十分な数ではない。より多くの昭和村民の体組成を測定し、体脂肪率や脚の筋肉量を算出することで生活習慣病や介護の予防の対策の基礎的な資料となる。今年度は子どもと高齢者の方の測定を行うことができたので、次年度は青壮年の方の測定の機会を多くもらいたい。サルコペニアの診断基準を下回った高齢者が14.2%いらっしゃったことから筋力トレーニング及びタンパク質摂取を促す機会を作る必要がある。今年度の結果は健康長寿ネットの報告と同様の結果ではあったものの、今回の測定は健康について興味関心があり、地域の測定場所に自分一人で来ることが可能な方々であったため、虚弱な高齢者は参加していないものと考えられる。そのためにも昭和村での高齢者の対象者を増やすことが重要であると考え。また、サルコペニアはSMIだけで評価するものではなく、身体機能と、筋力によって評価されるものである。よって、今後はフレイルのリスク管理に繋げていくためにも、筋肉量だけではなく、これらの指標も含めて実施したいと考えている。</p> <p>○活動量について 冬季、積雪後、活動量が減少すると予想していたが、今年は積雪が少なかった。昭和村は特に積雪の多い地域であるため、冬季の現状を把握し、冬季間に取り組むべき運動の課題を明らかにしたい。そのため、次年度も継続しより多くの方の活動量を計測していくことで、より具体的な課題や解決策がみつかること考える。また、WHOのガイドラインなどを用いて中高強度の活動時間について比較検討していくことで、より健康意識の向上に繋がっていくのではないかと。昭和村においては人生100年時代に向け、将来的な村民の健康寿命の増進を図ることは重要な課題であり、また、村財政における医療費・介護保険料の軽減に資するよう取り組んでいきたい。</p>