

うだるような暑さが続いています。夏バテなどされていませんか。平素は東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター事業へのご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、3号のメールマガジンは、笹井浩行先生によるコラム「高齢者の運動機能低下予防のためのマルチコ運動のすすめ」と令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（総論編）のご報告です。

## 【1】高齢者の運動機能低下予防のためのマルチコ運動のすすめ

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム  
研究副部長 笹井 浩行

高齢者の運動機能低下予防のために定期的な運動や身体活動が重要であることは誰もが知るところです。具体的にはどんな運動をどれくらいすれば運動機能の低下を予防できるのでしょうか。世界保健機関は2018年に高齢者の身体活動ガイドラインを定め、その目安を提示しています<sup>1)</sup>。

具体的には、週に少なくとも中強度の有酸素性の身体活動を週に150分から300分、または高強度の有酸素性身体活動を週に75分から150分実践することが推奨されています。有酸素性の身体活動とはウォーキングや水中歩行、自転車こぎなどを指します。加えて、週に2日以上、主要な筋群を使った筋力向上活動（いわゆる筋トレ）を実践することが推奨されています。

高齢者においてはこれらに加えて、マルチコンポーネント身体活動（マルチコ運動）を週に3日以上実践することが推奨されていることが特徴です（図）。マルチコ運動とは重要な体力要素であるバランスや筋力、柔軟性などを用いる身体活動のことを指し、ヨガや太極拳、ダンスなどが具体的な種目として挙げられます。これらの活動には機能的なバランスや筋力トレーニングが含まれており、複数の体力要素を同時に鍛えることができるため、高齢者の運動機能低下予防に特に有益でお得な運動と言えます。

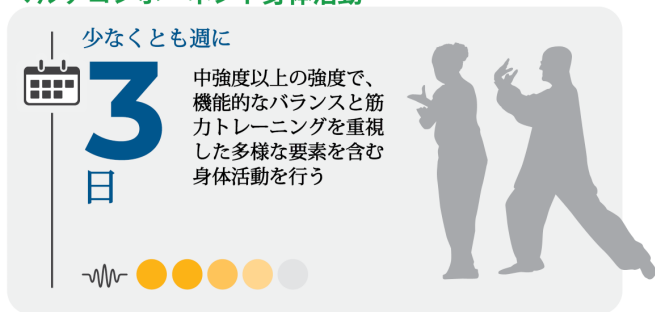
ヨガや太極拳、ダンスの他にどんなマルチコ運動があるのでしょうか。日本には世界に類をみない、国民の認知度がほぼ100%のマルチコ運動があります。それはラジオ体操です。私たちの研究グル

ープは、フレイル高齢者58名を対象に、ラジオ体操を活用した在宅運動プログラムの有効性を調査しました<sup>2)</sup>。その結果、運動機能への効果は明確ではありませんでしたが、精神・社会的な側面の生活の質の向上が見られました。興味深いことに、調査期間中にプログラムから脱落した人はおらず、体操実践率は84%であり、運動に関連する有害事象は一件も報告されませんでした。これは、フレイル高齢者でもラジオ体操が日常生活の中で実践可能であり、安全かつ効果が期待できる運動であることを示しています。

また、日本には全国ご当地体操と呼ばれる地域ごとの独自の体操が存在しています。2018年に公益財団法人健康・体力づくり事業財団が実施した実態調査<sup>3)</sup>によると、全国各地には多数のご当地体操が存在していることが明らかになりました。東京都だけでも39件のご当地体操が存在します。皆さんの市区町村が作ったご当地体操も含まれているかもしれません。これらのご当地体操は、運動機能水準に関係なく、誰もが実践できる内容となっています。また、いくつかの体操はインターネット上に動画で公開されており<sup>4)</sup>、一目で理解できるようになっています。

以上のように、高齢者の運動機能低下予防には定期的な身体活動が必要であり、有酸素性身体活動、筋力向上活動に加えてマルチコ運動が重要です。ラジオ体操やご当地体操など、様々な選択肢がありますので、通いの場等でこれらを活用してみたいかがでしょうか。

## マルチコンポーネント身体活動



機能的な能力の向上と転倒予防のために、週の身体活動の一環として、機能的なバランスと筋力トレーニングを重視した多様な要素を含む身体活動（マルチコンポーネント身体活動）を週3日以上、中強度以上の強度で行うべきである。

強い推奨、中等度のエビデンスレベル

図 世界保健機関がおすすめするマルチコ運動<sup>1)</sup>

### 文献

- 1.日本運動疫学会. WHO 身体活動・座位行動ガイドライン要約版の日本語訳. <http://jaee.umin.jp/news210211.html>
- 2.Osuka Y, Sasai H, Kojima N, Sugie M, Motokawa K, Maruo K, Ono R, Aoyama T, Inoue S, Kim H. Adherence, safety and potential effectiveness of a home-based Radio-Taiso exercise program in older adults with frailty: A pilot randomized controlled trial. Geriatr Gerontol Int. 2023 Jan;23(1):32-37.
- 3.公益財団法人健康・体力づくり事業財団. 全国ご当地体操実態調査 2018. <https://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/gotouchi.html>
- 4.厚生労働省. ご当地体操マップ. <https://kayoinoba.mhlw.go.jp/taisomap.html>

## 【2】令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（総論編）のご報告

6月22日（木）に令和5年度区市町村介護予防事業担当者向け研修（総論編）を開催しました。

今年度も参加方法をweb参加とオンデマンドの2パターンで構成しました。オンデマンドは7月3日（月）から7月31日（月）までの配信としました（7月28日現在配信中）。

総論編は、介護予防事業を実施するにあたり、必要な介護予防・フレイル予防の基礎知識を習得するとともに、介護予防施策における通いの場づくりの重要性について理解を深めることを目的としています。

主な研修内容は、介護予防・フレイル予防の概論や各論（運動器、口腔・栄養、社会参加、認知機能）に関する研究成果に基づく講義、また保健事業と介護予防の一体的実施における通いの場の活用についての講義としました。

当日web参加には46名、オンデマンド配信は

188名（予定）の参加があり、多くの方に受講いただきました。

引き続き、実践編Ⅰ、実践編Ⅱ、介護予防・フレイル予防推進員研修を実施し、随時、メールマガジンでご報告いたします。



図 藤原佳典センター長の講義（オンライン画面）

次回のメールマガジン配信は8月下旬を予定しています。

配信期間中に登録内容変更、配信停止のご希望がございましたら、下記のメールアドレスまでご連絡をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

東京都健康長寿医療センター研究所 東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

E-mail : shien@tmig.or.jp TEL : 03-5926-8236 FAX : 03-5926-8237