

## 食とロコモの研修会

野津 あきこ (Akiko NOTSU)

### 【背景】

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム (略称: ロコモ、和名: 運動器症候群)」という。進行すると介護が必要になるリスクが高くなる。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態であり、進行すると日常生活にも支障が生じてくる。近年の国民生活基礎調査等により、要支援・要介護になった原因の一位は、関節疾患等の運動器の障害であることが知られている。本事業では、鳥取短期大学生活学科食物栄養専攻の特性を生かして地域住民を対象とした「食とロコモの研修会」を計画・実施した。また学生 (鳥取短期大学生活学科食物栄養専攻学生及び鳥取看護大学学生) が地域住民に向けた本事業に協力することにより、地域住民の健康課題を知り、課題解決に向けての手法を実体験できる場ともなる。

なお、本研修会は「大学間連携協定」を締結している香川短期大学の協力を得て実施した。

○共同研究者・協力者	鳥取短期大学生活学科食物栄養専攻教員 鳥取短期大学生活学科食物栄養専攻 2 年生 (8 名)、1 年生 (3 名) 早川 大輔 (鳥取看護大学 教授) 鳥取看護大学看護学部看護学科 3 年生 (3 名) 次田 一代 (香川短期大学 教授) 垣渕 直子 (香川短期大学 教授)
------------	--

### 【活動の概要】

#### 1. 研修会の概要

- (1) 日 時 平成 29 (2017) 年 9 月 23 日 (土) 10:00~13:30
- (2) 会 場 鳥取短期大学 A 館ホール・給食管理実習棟
- (3) 講 演 自分らしく生き生きと生きてゆくための健康の秘訣  
講師 宮原富士子 氏 (女性のための NPO 法人 HAP 理事長)
- (4) ロコモ度テスト (立ち上がりテスト・2 ステップテスト・ロコモ 25) 他 (写真 1)
- (5) BDHQ (食物摂取頻度調査質問票) 他
- (6) ロコモ体操 (写真 2)
- (7) ロコモ予防の食事と大豆の有用性について
- (8) ロコモ予防食メニューの紹介・試食 (写真 3、4)

#### 2. 住民参加人数 13 名 (男性 2 名、女性 11 名)

参加者の募集方法 本学のホームページ、鳥取県栄養士会及び倉吉市内の薬局、まちの保健室の参加者等に広報を行った。

#### 3. 当日の概要

講演は、「自分らしく生き生きと生きてゆくための健康の秘訣」として健康寿命を延ばすためのロコモ予防について講師の活動や研究データをもとに行われた。ロコモ度テストは、日本整形外科学

会公認の移動機能（立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な身体の移動に関わる機能）を確認するためのテストであり、「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ 25」の3つのテストから成る。その他にも身長・体重のほか、血圧測定や握力測定も行った。ロコモ予防の食事と大豆の有用性については、「ロコモを予防する食事のポイントは良質のたんぱく質の摂取」の講義を野津が行った。ロコモ予防食メニューの紹介・試食では、良質なたんぱく質を多く含む大豆・大豆加工製品を使った料理を提供した。提供した献立は、食物栄養専攻の給食管理実習の授業で実際に調理を行った「鳥取県の郷土料理 どんどろけ飯」と手づくりの黒糖ソースをかけた「豆乳プリン」、食物栄養専攻2年生8名と教員が考案した「おからハンバーグ きのことソースかけ」と、鳥取県の特産品「20世紀梨」を加えた「マセドアンサラダ」の4品である。



写真1 ロコモ度テスト



写真2 ロコモ体操



写真3 どんどろけ飯の調理



写真4 ロコモ予防の献立

### 【成果及び課題】

本専攻主催事業である「食とロコモの研修会」を地域住民対象に実施した。参加者アンケートでは、すべての項目（講演、ロコモ度テスト、料理）で高評価を得た。食物栄養専攻学生は研修会で提供するメニューを考え、レシピの準備や栄養価計算及び事前準備を行った。主体的に行動ができ皆で協力して準備を行い、当日もスムーズに料理を提供することができた。

課題としては、住民参加者 40 名を目標として募集していたが、13 名の参加しかなかったことである。理由として開催日程が、9月23日の彼岸の中日と重なったことや広報が不十分だった等が考えられる。しかし実際には、ロコモ度テストや BDHQ 等質問票の記入確認等に時間がかかったため 40 名の参加者があれば対応しきれなかったとの意見もあった。本事業を踏まえ、今後の主催イベント等実施の参考にしたい。