

## <高齢者のための介護予防プログラム>

### DVD「TAKE10!®応用編」完成

新しいDVD「TAKE10!®応用編」が完成しました。

「TAKE10!®」で推奨しているバランスのよい食事の習慣について改めて解説するとともに、楽しく運動を継続出来るようなエンターテインメント性あふれる体操の紹介がポイントになって



います。個人で視聴し、利用することは勿論ですが、老人会・サークル活動や、自治体の介護予防教室、老健施設の健康教室など、グループで利用しやすい内容となっています。なお、一般販売は、8月初めから、株式会社ナイスデイ（明治乳業グループ）の通販サイト「ナイスデイ健康」（<http://www.niceday-kenko.net/shop/>）を通じて行います。

また、「すみだテイクテン」は第5期目に入り、5月からはフォローアップ教室が始まりました。今年度も定員を上回る参加者で「月1回では少ない、もっと頻繁に」という声が上がっているため、自主サークル化に向けたリーダー作りの準備を始めています。初心者向け教室は、8月28日の「栄養講演会」を皮切りに、9月から6会場（各5回）で実施します。

## 公開セミナー「これからの介護予防を考える」開催決定

自治体や地域包括センターなどの現場担当者、シルバー人材センターなどの事業受託者を対象にした公開セミナーを開催することになりました（2009年8月1日）。講師には、長く自治体の現場で介護予防事業に携わってこられた、厚生労働省老健局課長補佐東内京一氏、高齢者の栄養調査の大規模介入研究をリードしてこられた熊谷修先生（人間総合科学大学教授）と自治体等の介護予防事業の担当者を招き、今後の高齢者施策を考える上で、具体的な参考となる内容の講演会を企画しました。会場の関係で定員が100人と限られていますが、既に多くの申込みが来ています。詳細は下記をご参照下さい。（<http://www.ilsijapan.org/ILSIJapan/LEC/CHP/CHP2009.html>）

## Project PAN

Physical Activity and Nutrition  
身体活動と栄養

Project PANでは、健康な高齢期を迎えるため、働きざかりの人々の肥満を始めとする生活習慣病を予防し、また高齢者の寝たきりを防止するための、科学的根拠に基づいた運動と栄養を組み合わせたプログラムを開発しています。

現在は、TAKE 10!®とLiSM 10!®の2つのプログラムを進めています。

### TAKE 10!® (テイクテン®)

“TAKE10!®”は高齢者の方々の“元気で長生き”を支援し、介護予防および老人医療費の削減を目的としたプログラムです。“TAKE10!®”の大きな特徴は、これまでの中高年向けの生活習慣病予防プログラムとは異なり、高齢者を要介護にしないための運動と栄養を組み合わせたプログラムであることです。

### LiSM10!® (リズムテン®)

“LiSM10!®” (Life Style Modification)は生活習慣病のリスクを改善するための職域保健支援プログラムです。このプログラムは、健康診断後の運動と栄養の両面からの保健指導に焦点をあてており、次の3つの柱で構成されます。生活習慣病予防のための目標を自ら決定し、それを実施・記録する。その継続を支援するための6ヶ月間におよぶ定期的な個別カウンセリングを行う。職場や家庭において対象者を支援するためのツールを提供する。

## 「すみだテイクテン」 TAKE10!®介護予防リーダー活動を開始



益田市シルバー人材センターでは、平成20年度から企画提案方式事業として、TAKE10!®プログラムを活用した介護予防リーダー養成講習を計14日間開催し、CHP から講師が向向いて16名のリーダーを養成しました。

この6月に益田市の職員、保健師、振興センター（公民館）のセンター長等を招いて、実際のリーダーとしての活動を披露したところ、その結果が認められ、益田市シルバー人材センターは、7月から数箇所の振興センターでの介護予防教室を委託されることになりました。

地域のシルバー人材を有効に活用し、介護予防活動を進めることは、今後の高齢化の進む社会において、一つの理想的なモデルになるものと思われます。

### <社員の健康支援プログラム>

## 大手健診機関にて LiSM10!®を用いた特定保健指導を実施

2008年度、ニチレイグループ健康保険組合では、大手健診機関に依頼し、東京、大阪2地区に限定して**保健指導プログラム LiSM10!®**を用いた特定保健指導を実施しました。6ヶ月の実施期間中、全員が途中で止めることなく継続し、体重・腹囲の減少、および食事内容の変化が認められました。

これまで LiSM10!®は、プログラム開発に関わった指導者やスタッフの監修の下で行われてきましたが、事業化への移行に伴い、より現実的なスタートを切ることになりました。

### これまでの TAKE10!®

TAKE10!®は、秋田県南外村(現・大仙市)の高齢者1418名を対象として行われ、このプログラムを導入することにより、**運動習慣および食習慣の改善、筋力の維持、栄養状況の改善**が認められました。この結果は、日本公衆衛生学会で発表され、多くの注目を浴び、**毎日・読売・日経3紙をはじめ、地方紙など8紙**にその内容が掲載されました。これまでに、TAKE10!®に関するお申込みお問合せは9000件(そのうち自治体や介護関連団体からは200件超)、冊子は2万5千部を発行しております。また、各地から多くの講演依頼をいただきました。

2005年10月からは、東京都墨田区で「すみだテイクテン」がスタートし、4年間で600名以上の方々が参加しました。人間総合科学大学の熊谷修先生の全体講演会を皮切りに、6地区5回ずつ計30回の講習会を開催しています。「すみだテイクテン」の介入効果は、2006年の日本公衆衛生学会で発表しました。2007年度からは、講習会の修了者を対象に、各会場月1回のフォローアップ教室も開催しています。

また、自治体等の指導者や介護予防活動リーダーがTAKE10!®を用いて介護予防教室をスムーズに開催できるように、指導者用マニュアル、体操指導用DVD、資料、表示サンプル、ポスター、冊子からなる**指導者用マニュアルパッケージ**を作成しました。

### これまでの LiSM10!®

**介入研究：<第1期>**2001年から、支援企業2社(明治乳業㈱とサントリーグループ)の工場で、40歳以上の男性を対象に6ヵ月間 LiSM10!®を実施したところ、運動の実施と栄養の摂取に関わる行動、および肥満度、コレステロール等の生活習慣病のリスクファクターに顕著な改善をもたらすことが実証されました。この結果は、Preventive Medicine 誌に掲載されました(Vol45/2-3; 146-152, 2007) **<第2期>**プログラムの普及を目指し、カウンセラー養成・ツール/マニュアルの整備等を進め、2004年から㈱ニチレイで LiSM10!®を実施しました。6ヶ月の介入終了直後の評価では肥満度、HDLコレステロール等で改善が示されました。**<第3期>**2006年から、第2期のプログラムをさらに改善し、大規模実施を可能にするシステムを利用して、㈱ニチレイフーズにて実施しました。その結果、対照群と比較して介入群では7項目で有意な改善、さらに、特定保健指導群では、8項目で有意な改善が認められ、多くの学会で発表を行いました。





## カンボジアで更なる調査活動が進行

2009年1月に、カンポット州における鉄強化魚醬に対する認識とその購買に関する調査を行いました。また、現地パートナーのRACHAが担当するSocial Marketingの効果についても調査しました。今後は、貧血の罹患率調査および食事摂取調査の24ヶ月後調査を行う予定です(2009年7月にカンポット州、2010年1月にシェムリアップ州)。また、今年8月

には、食事摂取調査の解析の専門家を養成するワークショップ(プノンペン市)を計画しています。

## インドにおける鉄強化食品の具体化に向けて

現地コンサルタントが作成した白書「インドにおける鉄強化食品の研究・開発について」を検討し、その結果、鉄強化食品のプログラムについて、インド行政側の正しい理解を得る必要がある、一般消費者が使う精製度の低いアタフラワー(小麦粉)が鉄強化の対象食品として適切である、という共通認識を得ました。インド行政側の専門家を対象にしたワークショップ開催を検討しています。

## 鉄強化米による貧血改善効果試験に向けて

2009年9月からベトナムで開始予定の鉄強化米を用いた貧血改善効果試験に向けて準備を進めています。このプロジェクトでは、鉄強化米を導入することにより、米作を中心とするベトナムの農村地域の人々の栄養状態、特に貧血症の改善を目指します。その他、米に強化された鉄が、他の微量栄養素の吸収に影響を及ぼさないことを確認するため、特に亜鉛とセレンを選び評価する予定です。

鉄剤は太陽化学(株)提供のサンアクティブを使用、擬似米は(株)サタケにて製造

## フィリピンでマーケットトライアルが完了

パタアン州のオリオン行政区で実施した、鉄強化米のマーケットトライアルが4月に終了し、消費者の鉄強化米の理解・普及度、鉄欠乏症の改善度等を現在評価しています。2010年からパタアン州全地域でこの鉄強化米を流通させる計画で、フィリピン行政側と準備を行っています。

### アイデア Project IDEA

Iron Deficiency Elimination Action  
鉄欠乏性貧血症の撲滅運動

多様な食物の摂取が困難な途上国では、気づかぬうちにビタミン、ミネラル類(微量栄養素)の摂取不足が起こります。鉄分は、健康に生活するために必要不可欠な栄養素ですが、欠乏すると特に子供の発育や知能の発達を妨げ、母子の健康にも深刻な悪影響を及ぼし、死亡率増加の原因ともなります。更に、この欠乏症は、成人後も労働力の低下や人材の育成を妨げるなど、社会全体の生産性の低下を招き、貧困を助長させます。UN ACC/SCNの報告によれば、鉄欠乏から引き起こされる貧血症は、特に対策が遅れており、今なお35億人以上の心身の健全な発達を妨げています。Project IDEAでは、それぞれの地域の食生活パターンに合わせて、市販されている主食や調味料に有効な鉄分を添加し、**毎日の食事を通して欠乏栄養素を補給**することにより、鉄欠乏性貧血症を予防する活動を続けています。

### これまでの Project IDEA

フィリピン国立食品栄養研究所(Food and Nutrition Research Institute(FNRI))と共同で、主食である米に着目し鉄分を強化する研究を進めてきました。硫酸第一鉄あるいは微細ピロリン酸第二鉄(SunActive)をイクストルーダ法(米粉に鉄分を混ぜ、米の形に成型する方法)により製造した鉄強化米において、貧血改善効果があることが実証されました。この鉄強化米がパタアン州オリオン行政区でテスト導入され、現在評価中です。

カンボジアの NGO RACHA(Reproductive and Child Health Alliance)と共同で、魚醬・醤油の鉄強化の導入・普及を進めています。カンポット市およびシェムリアップ市で導入され、普及のための活動が開始されました。鉄剤のキレート鉄(NaFeEDTA)は Akzo Nobel 株式会社から無償提供を受けています。

ベトナムでは、ベトナム国立栄養研究所(National Institute of Nutrition(NIN))と共同で、大規模介入研究を実施し、鉄(NaFeEDTA)強化魚醬の貧血改善効果を実証しました。その成果が認められ、鉄強化魚醬プログラムを国策として進めていくことが決定しました。製造と物流、品質保証、栄養・健康教育、進捗のモニタリングと栄養状態の評価についてのプログラムが5年計画で進められています。2009年までに、大型工場を中心に10工場での導入が予定されています。

中国では、ILSI Focal Point in China、中国疾病予防センター(CDC China)が、2004年春から鉄(NaFeEDTA)強化醤油プログラムを国策として進めています。

## 評価プロジェクトで持続性を確認

3年間のプロジェクト完了後、対象地域におけるプロジェクトのインパクトや持続性を評価するため、ハノイおよびナンディン省の水管理組合、ヘルスコラボレーター、母親に対しフォーカスグループディスカッションを実施しました。ナンディン省では、実践活動の期間が短かったため、プロジェクト終了時点では持続性を確認するまでに至りませんでした。今回の調査を通して、人民委員会がプロジェクト終了後にその有用性・効果を改めて認識し、**水管理組合の活動及び啓発活動を持続的に支援**することを承認しました。さらに、母親たちの衛生行動も有意に向上していることから、実施した**行動変容プログラムの効果とその持続性も確認**できました。また、ハノイの対象地域においても、水管理組合がプロジェクトを通じて得た知識及び技術を活かし、**引き続きプロジェクトの活動を自ら実施**しています。



## Project SWAN フェーズ 1 最終報告書 完成



今年4月には、2001年の予備事業からこれまでの活動の成果をまとめた **Project SWAN フェーズ 1 の最終報告書が完成**しました (ILSI Japan のホームページからアクセス可)。本報告書は、Project SWAN の枠組みから実践活動の詳細、数量的・質的成果、実施中に得られた教訓など、草の根の活動から成功モデルを確立させたことを示す充実した内容となっています。

現在は、フェーズ 2 として、地方行政機関の能力向上を通して、安全な水の供給及び栄養改善に関するコミュニティ支援の仕組み作りを目指すプロジェクトを JICA に提案する準備を進めています。

### これまでの Project SWAN

公共水道水の供給が今後も見込まれていないベトナム北部の農村地域に着目し、2001年からベトナム国立栄養研究所(NIN)と共同で、水処理施設の状況及び飲料水の水質調査を実施、更にフォーカスグループディスカッションを通して、安全な水の供給及び家庭レベルでの衛生管理の必要性が明らかになりました。これらの事前調査を基に、「住民参加による安全な水の供給と栄養・保健環境の改善事業」を JICA 草の根技術協力事業(草の根パートナー型)に提案し、3年間にわたりプロジェクトを実施するための基金を得ました。2005年11月から、ベトナム北部にある3ヶ所の村(タンヒエップ(ハノイ)・ダイモ(ハノイ)・クワンチュン(ナンディン))をモデル地域として、約2500世帯を対象に活動を開始しました。村では、水質検査や水処理施設の運転を担当する技術グループと、栄養・保健衛生に関する情報提供活動を担当する IEC グループ(Information Education Communication)が相互に協力し活動を進めてきました。2008年11月には、大きな成果を得てプロジェクトが成功裏に完了しました。

### Project SWAN

Safe Water and Nutrition  
安全な水の供給と栄養・保健環境の改善

WHOの報告によると、安全な飲料水の供給を受けられない人の数は、全世界で**11億人**に上るといいます。多くの途上国において、**不衛生な水の摂取**や**保健衛生環境の不備**は、特に**子供が下痢や感染症**を繰り返す要因になっています。このような状況は、食事の適切な摂取を妨げ、**栄養不良**の問題にもつながります。また、水処理設備はあっても、汚染物質を取り除くための適切な設備がなく、薬品の注入も管理されていないため、処理後の水でさえもWHOの基準を上回る**微生物・化学物質**が検出される例が多いのです。

**Project SWAN**では、安全な水を確保するために、住民が水・栄養・保健衛生に関する知識を得、家庭レベルで実践する。水処理施設の運転を最適化し、安全な水を供給する。という双方の視点から活動を進めます。更に、持続的な活動のための仕組みづくりから評価に至るまでを住民の参加を得て実施し、コミュニティベースで、持続的、かつ安全な水供給システムのモデル作りを行います。