



# ILSI Japan CHP Newsletter

イルシージャパン シーエイチピー ニュースレター

February 2012 Number 15

<高齢者のための介護予防プログラム>

## ベトナム版テイクテン開発へ

Vietnam Public Health Association (VPHA) が日本版の



TAKE10!®プログラムに大いに興味を持っており、ベトナムでこのプログラムを活用することの是非や可能性についての話し合いを12月16日にハノイで行いました。ベトナム側からは、厚生省、国立栄養研究所、

VPHA、Hanoi School of Public Health の関係者が、ILSI Japan CHPからは戸上と木村が出席し、それぞれ、VPHA の活動、TAKE10!®プログラムの概要のプレゼンテーションの後、活発な討論が行われ、ベトナム版 TAKE10!®の開発に ILSI Japan CHP が協力をすることになりました。また、その前日には Thai Binh 省の農村地区を訪問し、現地の行政担当者や高齢者ボランティアとも話し合いの場が持たれ、現場の人々からも「是非、TAKE10!®に取り組んでみたい」という積極的な声を多く聞きました。

現時点では、ベトナムはまだ高齢化社会に突入したばかりですが、今後は日本よりも急速に高齢化が進むと予測されています。そのため、先行している日本の



取り組みを参考に、早い時点からの対策を検討しています。但し、習慣も文化も異なるベトナムに日本版 TAKE10!®をそのまま導入することは出来ず、コンテンツの修正が必要となるため、当初は各ツールの翻訳などの面で ILSI Japan CHP が VPHA に協力して、ベトナム版 TAKE10!®の開発を進めていくことになりました。

## 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、TAKE10!®と LiSM10!®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るプログラム**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。  
①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、  
②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、  
③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。

## 岩国市錦町でテイクテンリーダー デビュー

岩国市錦町では、岩国市社会福祉協議会からの委託で、2010年からテイクテン介護予防リーダーの養成を行ってきました。2011年には二度目の研修を行い、7月にリーダーさん達が現場デビューを果たしました。社会福祉協議会錦支部では、ボランティアが一人暮らしの高齢者に対して弁当



の調理・配食を行う「ふれあい型給食サービス」という活動を26年間も続けています。この活動と組み合わせて、サロン（集会所）に集まってお弁当を食べる高齢者に、10品目の食品について解説し、TAKE10!®の体操を行いました。既存の活動と組み合わせることで、出歩くことが億劫になりがちな参加者にも普及できるメリットもあり、今後、地元で親しまれる活動になると期待されています。



## 大阪泉北ニュータウンプロジェクト



昨秋より、大阪府堺市の泉北ニュータウン模塚台地区で大阪市立大学が主催するTAKE10!講座に協力をしています。10月と12月には、ILSI Japan CHPの木村も講師として参加し、講習会が実施されました。

この地区では「泉北ほっとけないネットワーク」を組織し、地域の人的・物的資源を有効活用することで、住民が健康で暮らしやすい街の再生を目指しており、TAKE10!®もその中の一つのツールとして活用されます。また、タブレット型端末を使った住民の健康管理など、新しいかたちのコミュニティーを模索しています。

### これまでのTAKE 10!®

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、2004年11月に開催された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、各地から講演依頼をいただき、これまでに、東京、神奈川、青森、山形、長野、岐阜、愛知、島根、福岡等で講演を行っています。

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、6年間で700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(昨年度からは5地区5回ずつ)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6会場で月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。

2011年夏には、冊子を改訂し(第4版)、高齢者のQOLや社会参加の制約になりかねない失禁を予防する項目や、体操の組み合わせなどを増やしました。これに合わせて、DVDの基礎編も改訂しています。

## ベトナムSWAN2 コミュニティでの啓発活動を実施



Project SWAN 2「ベトナムの地方行政機関の能力向上を通じた安全な水の供給と栄養改善プロジェクト」では、2011年7月より、水処理施設の改造工事が完了したコミュニティにおいて、住民を対象とした啓発活動を開始しています。

この啓発活動では、水、栄養、食品衛生に関するワークショップ、紙芝居形式の教材を用いた家庭訪問（写真右）、小学校における水と衛生をテーマとした絵画コンテスト、拡声器による放送、料理教室（写真下）など様々な形で住民へのアプローチを行っています。また、啓発活動を開始するにあたり、実際に活動を行うコミュニティの保健師へのトレーニングも行いました。こうした啓発活動を通して、安全な水や栄養に関する住民の知識が向上し、健康維持に繋がることが期待されます。現在、16箇所のコミュニティで活動を続けています。



今後は、啓発活動の効果を評価するため、住民の行動変容等に関する調査を実施する予定です。他方で技術改善活動においては、水処理施設の適切な運転維持や記録管理についての指導を行います。こうした取り組みを通して、プロジェクト終了後もコミュニティが主体となって活動が継続されるよう支援を続けます。

## SWANインドネシア展開へ

ベトナムにおける Project SWAN の成果や知見を活かし、プロジェクトをインドネシアにおいて展開することを検討し、現在、ILSI SEA Region と共にプロジェクト実施の準備を進めています。

### 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、①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。②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、③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、継続的、かつ安全な水供給システムのモデル作りを行います。

### 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。2010年4月から開始したフェーズ2では、中央政府レベルにワーキングチーム、地方政府レベルにサポートチームを設置し、分野横断的な連携を強化し、コミュニティでの活動実践・維持能力の向上を図ります。

## フィリピン 大規模マーケットトライアル終了

マニラ郊外のパイロット製造機を使い、プレミックス（米粉と鉄剤）を製造し、通常米とブレンドすることによって鉄強化米を製造・販売するマーケットトライアルが、ルソン島北部のザンバレス州で10月に終了しました。1年に亘るマーケットトライアルの結果を評価中であり、4月に報告書が完成します。これに続いて、この強化米を全国展開する計画を関連行政機関と立案しました。今後この計画を実施する準備をします。\*鉄剤は太陽化学(株)提供のサンアクティブを使用



## ベトナム 鉄強化米の介入試験を評価

先に報告したとおり、フンエン州での介入試験により、鉄強化米を日常摂取することにより、顕著に鉄欠乏性貧血症が改善されることが実証されました。この介入試験では、同時に鉄強化米を摂取することによる亜鉛、セレンおよびビタミンAの体吸収への影響を評価しています。結果を分析中で4月に報告を行う予定です。

## インド 鉄とリジンの強化策の調査研究

昨年7月にバンガロールにおいて、ILSI Indiaが中心となり、調査の結果と次のステップを検討しました。その結果、鉄とリジンを同時に強化することは、栄養改善に有意義であることが明らかになり、強化する食材として、南部での主食である米が適当であるという同意を得ました。今後、学童を対象に、学校での昼食を利用した介入試験を計画立案します。また、これまでにIDEAで培った技術を応用し、インドの米飯の調理法に適したプレミックス（米粉、鉄剤、およびリジン）の開発を進めていきます。

### Project アイデア 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。この鉄強化米を1年間パタアン州オリオン行政区でテスト導入し評価したところ、啓発・教育プログラムにより、消費者の鉄強化米の理解度・普及度が向上し、貧血症の罹患率の改善が認められました。**

**カンボジア**のNGO RACHA(Reproductive and Child Health Alliance)と共同で、**魚醤・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エムリアップ市で導入され、普及活動を行いました。その結果、鉄強化魚醤・醤油を日常的に摂取することで貧血症を顕著に改善できることが証明され、更に、鉄強化製品の品質保証システムと啓発活動の効果も確認できました。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))の主導により、貧血予防のための鉄(NaFeEDTA)強化魚醤プログラムを**国策**として進めています。現在、約10工場にて鉄強化魚醤を製造・販売しています。さらに、フィリピンで確立された鉄強化米の技術を活かし、ベトナムでも鉄強化米による貧血改善効果に関する**介入研究**を実施し、有効性を実証しました。

**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。