



群馬県 中之条町でのライフコーダ使用事例

群馬県 中之条町様^{★1}では、平成 12 年度より東京都健康長寿医療センター(東京都老人総合研究所) 青柳先生の高齢者の健康づくりに関する中之条研究^{★2}が実施されており、ここでライフコーダが使用されています。

この研究の他にも、特定保健指導、中高年の生活習慣改善支援や高齢者の健康づくり事業などにもライフコーダが使用されており、中之条研究における青柳先生や保健師の方々の経験・ノウハウをもとに健康づくりに関する事業の指導・支援がおこなわれています。

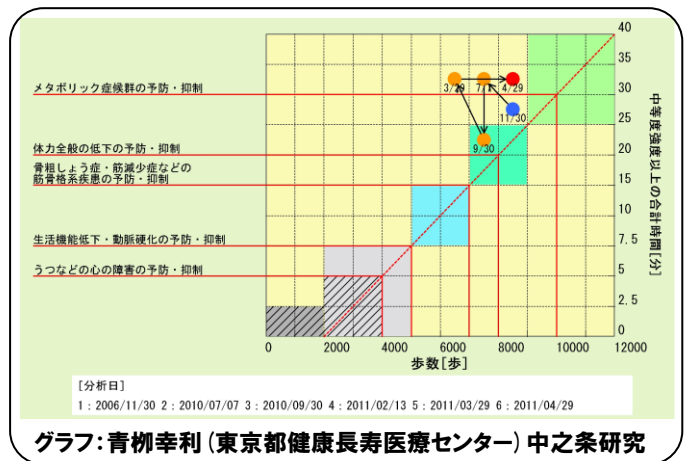
健康づくりにおけるライフコーダ使用の最大の特徴

- ・ 住民の方々の「自身の身体活動に関する知識」が深まることで、指導効果が向上します。
- ・ 指導時に住民の方とのコミュニケーションが強化されます。

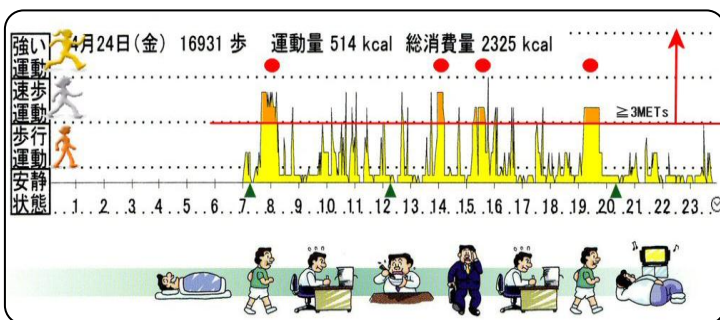
◆ 今の活動量が健康的にどのような意味かを 知ること、生活習慣改善のきっかけづくり

青柳先生の中の条研究結果(身体活動量「歩数・中強度以上の活動時間」と健康度合いの関係)より、現在の身体活動における健康上の意味を理解することができます。これにより、住民の方が自身でなんとかしようとするキッカケがつくれます。また、活動量が増えた時には、その健康効果も理解できるので継続的な改善につながります。

右図は、ライフライザー05 コーチの日常身体活動レポートで出力できます。



◆ 身体活動のビジュアル化による、活動量(運動の強さと時間)の理解による気づき



詳細な身体活動グラフにより、住民の方が自身で日常活動を振り返ることができます。これにより、知っていたようで知らなかった日常の活動状況の理解が深まり、より具体的な生活習慣の改善を考えることができます。

この時、指導者の方が生活習慣の改善方法を一緒になって考えていく事で、より深い信頼関係を築くことができ、指導効果の向上にもつながります。また、住民の方の改善努力がはっきり見えることで継続的な改善につながります。



群馬県 中之条町は、東京から北西 150km に位置する平成 19 年 4 月現在 人口 17, 491 名で高齢化率が 27.2%の典型的な地方自治体です。

★2: 中之条研究に関しては下記の出版物に詳しく記載されています。

- ・ (有)ノーブル・プレス「中之条研究」で実証された健康長寿の実現に最適な日常身体活動の量と質
- ・ メディカルリハビリテーションNo.104(2009.4) 高齢者の歩容と歩行障害



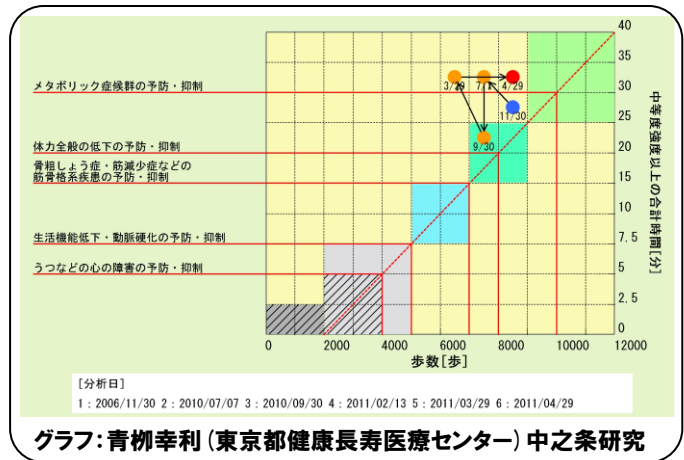
健康づくり事業での使用事例

保健センターか地域の公民館で毎月開かれる生活習慣指導や健康づくり教室で、ライフコーダレポートを用いた生活習慣指導や健康づくり支援が実施されています。

1) 活動量の経過の確認と、状況の聞き取り

右図では、横軸に歩数、縦軸には中強度以上の活動時間が表示されています。

この図により、活動量の経過・変化がわかります。中強度以上の活動時間が増えれば意識的な速歩の時間が増えた、歩数だけであれば日常での活動時間が増えた、両方増えればウォーキングなどを実践したことなどが推測できます。逆に活動量が少なくなった時には、体調・環境の変化や目標実行が困難だった場合が推測されます。

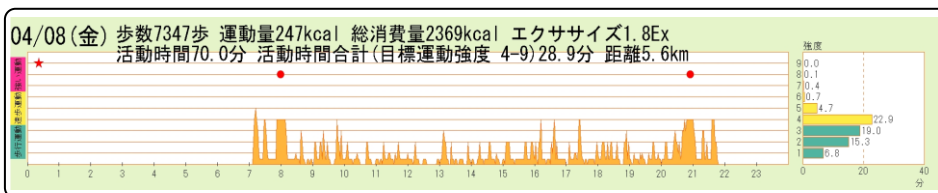


まず、この図を見ながら前回の面接時から意識したこと、体調・環境や気持ちの変化などを聞き出します。

2) 実際の身体活動グラフを見ながら、住民の方と一緒に活動量を増やす方法を探す

期間内の日々の活動グラフから、活動量の多い日や少ない日、歩数もあり中強度以上の活動時間もあつたより理想的と思われる日のデータなどを探します。そして、探したデータの中から、活動量の多い日はどのようなことをして多かったのか、活動量の少ない日はどうして少なかったか、理想的な日はどのような生活をしていたかなどを、住民の方に振返ってもらいます。その上で 1)で聞いた状況を踏まえながら、ウォーキングや散歩など外出を増やしたり、日常生活内で速歩を心がけたりなどの活動量を増していける方法を一緒に探しながら、住民の方が自身で実行目標とできる活動を見付けるサポートを行います。

この取組みを6ヶ月間にわたり繰り返すことで、習慣化できる身体活動パターンを見付けていきます。



左図の例は、朝と夜にウォーキングを実施し、日常でも歩ける時も速歩を意識した日のデータです。

また、ここでウォーキングや速歩を意識した活動がある場合には努力を評価し褒めることで、住民の方自身が「健康により良い活動」をしていることが確認できます。また、意識して速歩をしている時に「健康に良いことしている」と自身で意識するように指導すると、健康づくりの自信が向上していくポジティブフィードバックの健康づくりを実施できます。

* この資料では、ライフコーダを用いた指導のところのみ記載してあります。実際の指導では、体重や身体活動量の経過を確認しながら、住民の方が記載する記録表や食事バランスガイドなども用いた保健指導が行われています。

この資料は、スズケンが中之条町保健センター様から聞き取りを行い作成したものです。内容に関するお問い合わせはスズケンの方へご連絡ください。

連絡先: 株式会社スズケン ケンツ事業部 営業一課

TEL. 052-950-6325