



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

October 2010 Number 13

<高齢者のための介護予防プログラム>

「にしきテイクテン」 岩国市錦町 で介護予防リーダーの養成がスタート

岩国市社会福祉協議会の委託を受け、岩国市錦町でテイクテン介護予防リーダーの養成講習会が始まりました。2010年9月から12月まで

3回に分けて、計7日間の講習会が開催されます。1回目は、9月14日と15日の二日間で、介護予防に関する知識と、「テイクテン」の概要についての講義を行い、これから地域の介護予防に携わる23名が受講をしました。受講生の中には、特に一人暮らしの高



齢者にとっては、身近で頼りになる民生委員や福祉委員なども多く、地域に密着した介護予防活動が期待されます。

NHK 総合テレビ「おはよう日本」で 高齢期の栄養についてのインタビュー放映

2010年8月27日、NHK総合テレビの朝のニュース「おはよう日本」で、ILSI Japan CHPが高齢者の介護予防のために栄養改善に取り組んでいることについて紹介されました。

同番組の「高齢者の栄養失調」を特集したコーナーの中で、歩行困難になった87歳の男性が「10年位前から肉は食べなくなった」結果、血中アルブミン値の低い低栄養状態に陥っていたことが判ったが、食生活を改善したところ、リハビリの効果も上がった、という例が紹介されました。その後、CHPスタッフの木村美佳のインタビューが放映され、「テイクテン」の活動現場におけるアンケート結果をもとに、『高齢者には粗食がいい』という誤解が生じている現状と、「テイクテン」を通じて元気で長生きのための食習慣として『いろいろな食品を食べること』を勧めていることに言及しました。また、『TAKE10!®』冊子も画面で紹介され、「(冊子に掲載されている)『食生活チェックシート』を利用して高齢者が自らの食事を見直した結果、地域全体の寿命が延びた例もある」と、旧南外村での共同研究の結果にアナウンサーが言及しました。



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ヶ月間におよび**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。

「ますだテイクテン」介護予防リーダー大活躍！

益田市シルバー人材センターの委託で平成20年から養成しているテイクテン介護予防リーダーが、現場での活動を始めて1年が経ちました。この間に益田市内各地区で40回以上の介護予防教室を開催し、テイクテン介護予防リーダーとして現場で活躍しています。また、平成22年6月にはシルバー駅前サロンがオープンし、サロン内で週2回の「ますだテイクテン」が開催されています。



<社員の健康支援プログラム>

LiSM10!®カウンセラー研修会を実施

2008年度より、株式会社ニチレイフーズはこれまでの現場における蓄積を元に、特定保健指導の枠にとられない生活習慣病予防プログラムとして、LiSM10!®プログラムをベースにしたニチレイフーズの商品とのコラボレーション事業を開始しました。今年度は、対象者を増やし更なる規模の拡大を目指して、カウンセラーを健康機器メーカーの人材派遣部門に依頼することになり、2010年8月26日、ILSI CHPにおいて、**カウンセラー研修会**を実施しました。今回も日本女子大学の丸山千寿子先生にご協力頂き、カウンセラーに必要な知識からロールプレイまで非常に有意義な研修を行うことが出来ました。2010年10月から全国6カ所、約200名対象に、研修会に参加したカウンセラーによりプログラム実施予定です。

また、ニチレイグループ健康保険組合では、昨年度に引き続き今年度も2010年11月から全国20箇所、約150名を対象に**保健指導プログラム LiSM10!®**を用いた特定保健指導を実施する予定です。なお、2009年度の結果は実施依頼先の大手検診会社からの報告が待たれます。

LiSM10!®プログラムの論文の第2報が、日本女子大学丸山千寿子先生ご執筆により、2010年6月 Preventive Medicine 誌に掲載、出版されました。※

科学的に効果を実証され、論文発表された LiSM10!®プログラムの事業化が順調に進み、より多くの職域の方々の生活習慣病予防、健康増進に役立つよう、ますます努力していきます。

※Preventive Medicine 51(2010) p11-17

“Effect of worksite-based intervention program on metabolic parameters in middle-aged male white-collar workers: A randomized controlled trial”

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(株)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(株)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、(株)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。

SWAN フェーズ2 スタート



2010年4月から、Project SWAN2「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」がスタートしました。ワーキングチーム及び3つのサポートチームにおけるキックオフミーティングを皮切りに、5月には、日本人専門家による水処理施設の現状調査（写真下）を実施し、技術トレーニングに盛り込むべき内容を整理しました。



8月に実施した技術トレーニングでは、サポートチームメンバーは、水処理施設の仕組み、水管理組合のあり方、給水に関わる問題点の見つけ方を習得しました。一方、啓発活動分野においては、6月に、

日本人専門家による各地方行政機関の組織力に関する現状調査を行いました。その結果、活動の実践能力はあるが、計画の立て方を習得する必要性、分野横断的な連携の弱さが指摘されました。そこで、8月に行った啓発活動のトレーニングでは、活動計画の立て方及びフォーカスグループディスカッション(FGD)のファシリテーションの仕方を教示しました（写真右）。10月からは、サポートチームがトレーニングで学んだことを活かし、コミュニティでの活動がよいよ始まります。



Project SWAN

Safe Water and Nutrition

安全な水の供給と栄養・保健環境の改善

現在、全世界で約**8億8千万人**が、未だに安全な飲料水の供給を受けられないということが報告されています(WHO/UNICEF 2010年)。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、処理後の水にもWHOの基準を上回る**微生物・化学物質**が検出されることが多くみられます。

Project SWANでは、安全な水を確保するために、地方行政機関の能力開発を通して、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地方行政機関レベルで、コミュニティ支援の仕組みが定着することを目指します。

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。

カンボジア 全国展開の準備始まる



2年に亘るマーケットトライアル（カンボット州、シェムリアップ州）が終了し、その解析が終了しました。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ました。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。また、7月20日にカンボジア政府の食品強化委員会主催のワークショップが開催され、

政府、産業界、RACHA 及び ILSI Japan が参加して、このプログラムを推進することを採択しました。全国展開の財政的支援を得るため、これらの結果を GAIN(Global Alliance for Improved Nutrition) への提案書にまとめ、10月2日に提出しました。

フィリピン 大規模マーケットトライアル準備完了

鉄*含量の高い(6mgFe/g)プレミックス(鉄配合人口米)を製造するパイロット製造ラインが完成しました(農林水産省「21年度東アジア食品産業海外展開支援事業」)。本機を使った大規模マーケットトライアルを、当初のバタアン州から隣のザンバレス州に変更することになり、11月上旬に開始すべく準備しています。 *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 強化米の実証試験が進行中

ベトナム国立栄養研究所と共同で、5月より6ヶ月の予定で、フィリピンと同じ強化米プレミックスを使った実証試験をフンエン州で実施しています。



インド 小麦粉の鉄とリジンの強化を検討

8月30日、バンガロールで ILSI India, ILSI Japan およびインドの専門家によりプロジェクトの基本方針を議論する会議が開かれました。その結果、小麦粉をベースに鉄とアミノ酸リジンを強化する必要性が確認されました。今後、強化策の法規制、学校のランチプログラムおよび実証試験方法等の調査を進めます。

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年間バ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。カンボ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))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、ベトナムでは、フィリピンで確立された鉄強化米の技術を活かし、鉄強化米による貧血改善効果に関する介入研究を計画しています。

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。

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。