

「しまだい体カチェック7 & つわの TAKE10!」 開催



2019年3月7日、島根県津和野町シルバー人材センター、島根大学とのコラボレーションでイベント「しまだい体カチェック7(セブン)&つわのテイクテン!」が、津和野町小川公民館体育館で開催されました。体組成、骨密度、動脈硬化度、歩行速度、脚力の測定と同時に、テイクテンと食生活チェック表の説明も随時行い、約60名の町民が参加しました。また、つわのテイクテンのリーダーさん達もスタッフとして大活躍でした。



墨田区で「栄養・口腔講演会」を開催

昨年度に引き続き、墨田区の委託で「栄養・口腔講演会」を開催しました。区報で参加者を募集し、2会場(2/13~14 会場すみだ女性センター、2/27~28 八広地域プラザ)で実施しました。

1日目は高柳篤史先生が口腔ケアに関する講義、ILSIスタッフが栄養に関する講義を行い、TAKE10!®食生活チェックシートの使い方の説明を行いました。2日目は森永乳業株式会社(14日)、公益社団法人日本缶詰びん詰レトルト食品協会(28日)の協力を得て調理実習を行い、参加者は昨日の講義を思い出ししながら、TAKE10!®の点数を確認しました。



これまでの TAKE10!®

TAKE10!®の最初の効果検証は、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)、冊子の発行部数は2万5千部で、他にプログラムに関するDVDや料理冊子(「かんたんごはん」)も発行しています。(これらは<http://take10.jp/chapter5.html#item01>で購入できます。)

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、15年間で1500名以上の方々が参加しました。3~6地区で5回コース(2015年度からは8回コース)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年から毎年日本公衆衛生学会で発表しており、2013年には海外の学術誌BMC Geriatricsに(<http://www.biomedcentral.com/1471-2318/13/8>)。更に2016年には2008年~2013年の「すみだテイクテン」参加者のデータを解析した論文が日本公衆衛生雑誌に原著で掲載されました。

(http://www.jsph.jp/member/docs/magazine/2016/11/63-11_682.pdf) 2007年度から2015年度まで、講習会の修了者を対象に、各会場で月1回のフォローアップ教室も開催し、延べ1500人ほどの参加者を得ました。また、全国の地方自治体、社会福祉協議会、シルバー人材センター、ボランティア団体等からの委託を受け、TAKE10!®リーダーやサポーターを養成し、それぞれの地域でTAKE10!®を継続実施する例も増えてきました。詳細は<http://take10.jp/chapter6.html>を参照してください。なお、TAKE10!®リーダーやサポーターが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を作成して各所からの要請にえています。

～ILSI Japan CHP が実施してきたプロジェクト～



Project ^{スワン}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、全世界で約**8億人**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**される例が多いのが現状です。



Project SWANの功績 ベトナムにおいて、ベトナム国立栄養研究所と共同で、主にJICA草の根技術協力事業(草の根パートナー型)の資金を得、安全な水を確保し、栄養・保健環境を改善するために、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した。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、コミュニティーベースで、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した。その結果、およそ12万人の人々の健康に寄与することができました。内容の一部は、

http://www.ilsijapan.org/ILSIJapan/COM/CHP/SWAN_Final%20Report.pdf でご覧いただけます。



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16億人以上の心身の健全な発達を妨げています。



Project IDEAの功績 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行いました。

このプロジェクトは、フィリピン、カンボジア、ベトナム、中国と4ヶ国に渡って介入研究と共に進められ、フィリピンではフィリピン国立食品栄養研究所と共同で、主食である米を強化、カンボジアではNGO RACHAと共同で魚醤、ベトナムではベトナム国立栄養研究所と共同で魚醤と米、中国では醤油への鉄強化を導入し、その後、それぞれの国における国策としても継続的に進められています。これらの成果は、多くの科学雑誌にも論文として掲載されました。

多くの科学雑誌にも論文として掲載されました。

