

南知多町×名古屋大学

体格・体力

	全員	男性	女性
SMI (kg/m ²)	6.94	7.88	6.47
体脂肪率 (%)	30.32	24.93	33.01
握力 (kg)	27.05	34.83	23.21
長座体前屈 (cm)	34.00	29.95	35.95
片脚立位保持 (秒)	24.06	22.37	24.87
膝伸展筋力 (kg)	25.60	33.20	21.85
6分間歩行 (m)	510.16	523.13	503.92

一般に高齢者は筋肉が多いほど予後が良いとされています。SMIは四肢の筋肉の量を反映する指標で、男性は7以上、女性は5.7以上が基準です。男女とも、筋肉量は基準値を上回る結果でした。体脂肪率は適正な数値でした。一方、体力の指標として握力、長座体前屈(柔軟性)、片脚立位保持(バランス)、膝伸展筋力(足の筋力)、6分間歩行(持久力)と様々な項目の測定も実施しましたが、あらゆる項目で概ね良好でした。

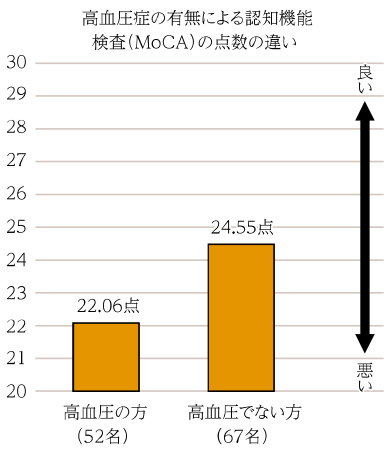
認知機能

	全員	男性	女性
MoCA (点)	23.46	22.66	23.85

MoCAは軽度の認知機能低下を調査する指標です。30点満点のテストで、26点を下回ると軽度の認知機能低下が疑われます。今回の測定会では、平均23点でしたので、あまり点数が良くなかった方が多かったです。

まとめ

測定会にご参加いただいた皆さんの結果をまとめると、(治療中の方も含めて)高血圧を有する方が多く、体力は十分にあって食事に困っていることはないが、軽度の認知機能低下がある方が多いという結果でした。このグラフでは、高血圧を有する方と高血圧の無い方の認知機能検査(MoCA)のスコアを比較したものです。「高血圧の無いの方が認知機能がよい」ということが示されています。たかが高血圧、とあなどるなかれ。心配な方はかかりつけ医に相談しましょう。南知多町と名古屋大学は今回のように得られたデータから、皆さんの健康に役立つ生活習慣・食生活に関する情報提供をこれからも続けていきます。モニター以外の方も自分と照らし合わせてみて、健康意識の向上と一緒に取り組んでいきましょう。



連携協定事業を開始しました！ 体力測定の結果

今年度から、名古屋大学未来社会創造機構と共同で65歳以上の方へ向け、「健康寿命の延伸」をテーマに様々な介護予防事業に取り組んでいます。今年度は大きく3つの事業に共同で取り組んでいます。

①アンケート調査の実施	②健康長寿大学の実施	③タブレット・ウェアラブルウォッチの活用
健康寿命の延伸に向けた基本データを収集し、名古屋大学で分析・研究をし、今後の施策に生かしていきます。	健康や介護予防に関する講座を名古屋大学の教授方が対面で実施していきます。町の元気アップ教室とタイアップし、体操に取り組みながら実施します。	①6月～9月②11月～2月の2つの期間に分かれて、モニターの方にはタブレット教室を行い、機器の操作に慣れて、介護予防の動画の視聴やアプリを活用した歩数コンテストへの参加など様々な事業を実施します。
対象:65歳以上の方 約6,300人 回答:約1,500人の方からご回答いただきました。 ありがとうございました。	参加者:41人 ※元気アップ教室とともに新型コロナウイルスの感染対策やワクチン接種日程などを考慮し、9月3日から開始します。	モニター ①6月～9月:39人 ②11月～2月:38人(予定)

今回の健康長寿大学とタブレット・ウェアラブルウォッチモニター事業では、118人(男性38人、女性80人 | 平均年齢72.9歳)にご参加いただき、従来の対面型の介護予防事業とICTを活用した新しい介護予防事業のどちらが優れているのかを1年間かけて検証していきます。この事業の効果測定を行う目的で、参加者の皆さんのもとの体力や認知機能などを知るために、5月末に体力測定会を開催しました。今回は、この第1回体力測定会の結果を報告します。※個人の特定がなされないよう統計的なデータのみを報告します。また、今回の分析は名古屋大学で実施しております。



血圧・心拍数

	全員	男性	女性
収縮期血圧 (mmHg)	142.76	142.51	142.88
拡張期血圧 (mmHg)	81.71	83.23	80.97
心拍数 (回)	75.45	74.36	75.97

安静時の収縮期血圧(上の血圧)は男女とも平均で高血圧のラインである140を超えていました。血圧が高いと心疾患や脳血管疾患のリスクが高まる他、認知症を発症するリスクも高くなります。

口腔機能

	全員	男性	女性
EAT-10 (点)	0.47	0.54	0.44
嚥み方 (点)	7.49	7.66	7.40
嚥む力 (kg)	23.45	24.04	23.15

EAT-10は普段の食事において、困難なく食事が摂れているかどうかの指標です。数字が低いほど食事に困難が伴わないことを意味していますので、参加していただいた皆さんはほとんど問題なく食事を摂取できていると判断できます。今回、特徴的だった検査結果が、味覚です。右の円グラフでは数字が低いほど味覚が鋭い(わずかな塩味でも感じられる)ことを表していますが、塩味が感じられない方が全体の36%もおられました。相対的に、普段の食生活から塩分の過剰摂取が疑われます。

