

健康やがくんま

vol. 28
2020 Spring

P2-4

特集 「フレイル予防」 第2弾

- ・感染症対策期間中にできること

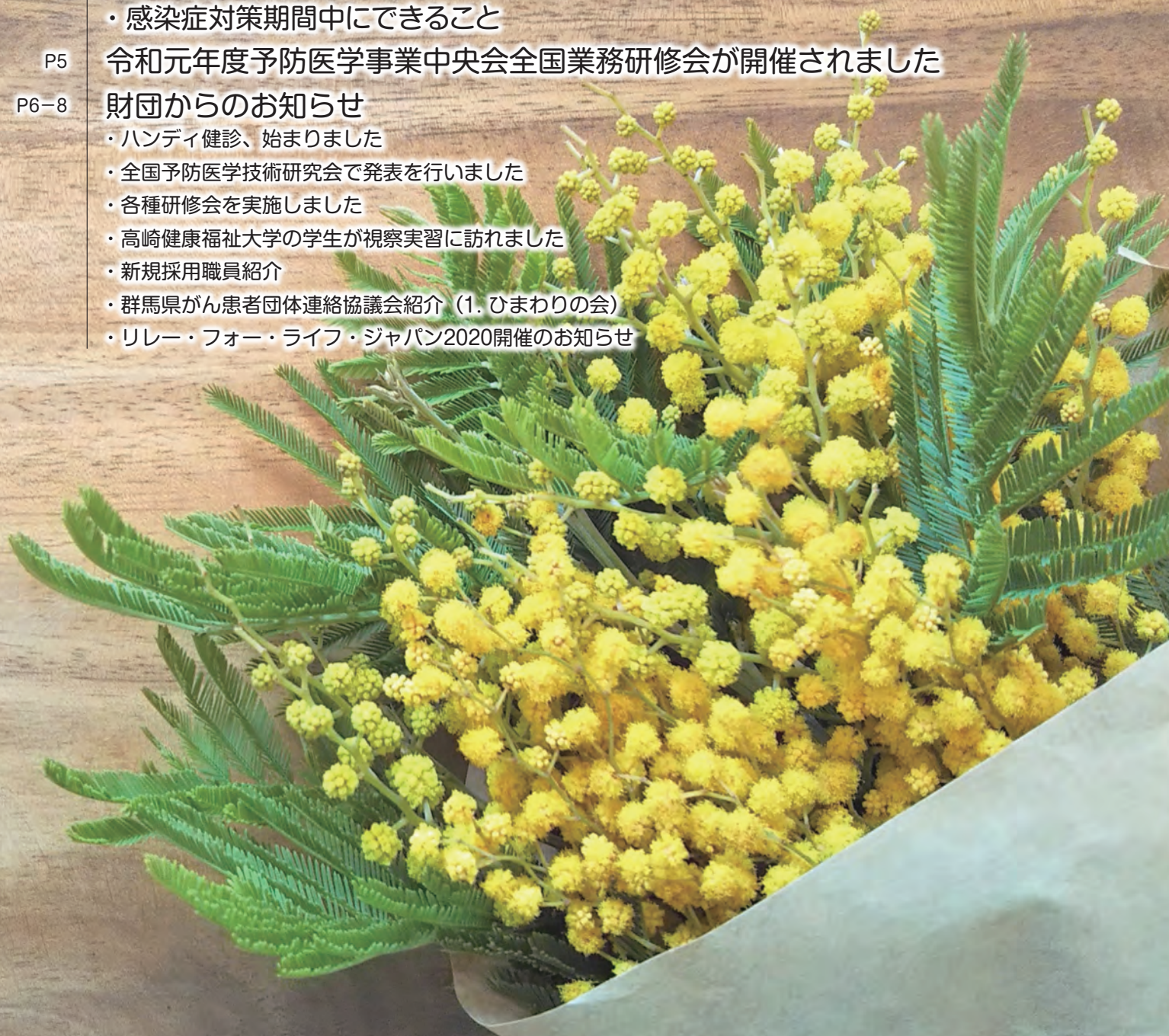
P5

令和元年度予防医学事業中央会全国業務研修会が開催されました

P6-8

財団からのお知らせ

- ・ハンディ健診、始めました
- ・全国予防医学技術研究会で発表を行いました
- ・各種研修会を実施しました
- ・高崎健康福祉大学の学生が視察実習に訪れました
- ・新規採用職員紹介
- ・群馬県がん患者団体連絡協議会紹介 (1. ひまわりの会)
- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン2020開催のお知らせ



感染症対策期間中にできること

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
清野 諭

はじめに

令和2年4月1日現在、新型コロナウイルスによる感染症の拡大は、世界中でその深刻さを増しています。本邦でも様々なイベントや外出の自粛要請が出されており、多くのサロンや通いの場等の中止・自粛も相次いでいます。このような状況は長期化することが予想されるため、限られた環境や条件の中で、フレイル（心身機能の低下によって要介護となる危険性が高まっている状態）に陥らないための対策を実践していく必要があります。本稿では、感染症対策期間中に心がけたい生活習慣のポイント（図1）について、フレイル予防の視点からお伝えします。

図1 フレイル予防：感染症対策期間中にできること

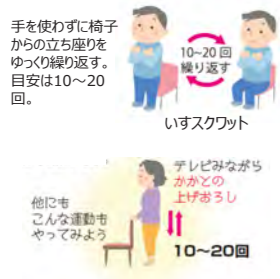
ストレスへの対処・交流

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



運動・身体活動

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいっしょに実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000～3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。



食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

①肉	②緑黄色野菜
③魚介類	④海藻類
⑤卵	⑥いも
⑦大豆・大豆製品	⑧果物
⑨牛乳・乳製品	⑩油を使った料理

あなたの点数は？

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム作成

1 基本的な生活習慣とストレス・不安への対処

不要不急の外出制限等に伴い、自宅内にいる時間は必然的に増大します。まずは、食事の時刻や睡眠時間など、通常どおりの生活リズムを保持するよう心がけましょう。家族や親しい友人とのコミュニケーションは、ストレスや不安を緩衝します¹⁾。電話やメール等を上手に活用して、家族や友人と積極的に話をしましょう。現状の把握においては、信頼できる情報源から正確な情報を得ることが重要です。ただし、過度な不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。

適度な日光浴は体内の生活リズムを整えるだけでなく、腸管からのカルシウム吸収や筋タンパクの合成を促進するビタミンDの産生も促します。室内であっても、1日20分程度は日光に当たることを心がけましょう²⁾。

2 運動・身体活動について

散歩やウォーキング、外での体操等は、人込みを避けるなど工夫しましょう。これまで運動教室等に参加していた方は、自身で思い出してできる運動を自宅で継続しましょう。その際は、参加していた教室と同じ曜日・時間帯に実践することで、自宅での習慣化もしやすくなります。これまで運動をしていなかった方や、何を実践したらよいかわからない方は、まずはラジオ体操やテレビ体操等、動画を見ながら実践できるものがお勧めです。

図2～4に、下肢の重要な筋群をターゲットとした筋力運動を示しました。ウォーキングももちろん重要ですが、フレイル予防の観点からすると、ウォーキングのみでは筋肉や骨に対する刺激が必ずしも十分とはいえません。感染症対策期間中においても“健康長寿は毎日少しの筋トレから”を合言葉に、日常生活の中に少しでも筋力運動を取り入れるようにしましょう。

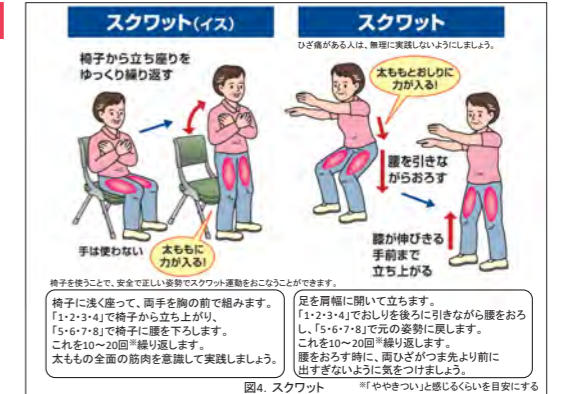
図2



図3



図4



3 食・栄養について

まずは、1日3食しっかりとることが基本です。1日3食とれている方は、そのうち2食以上で、主食（ごはん、パン、めん類）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品等のメインのおかず）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）を組み合わせるかをチェックしてみましょう。少量ずつでも、多様な食品を組み合わせることで必要な栄養素を不足せずに摂取することができます。

図1の「食・栄養」の欄に、10の食品群を掲載しています。左側の5つにはたんぱく質が、右側の5つには微量栄養素と油が含まれます。からだの機能や筋肉・体力の維持には、この10の食品群のうち、最低でも1日4点以上、できれば7点以上摂取することが目安となります³⁾。市販の惣菜や缶詰、配食サービス等も上手に活用しながら、栄養不足にならないよう気をつけましょう。

さいごに

これまでの先行研究では、運動や趣味・社会活動を個人のみで実践するよりも、集団（グループ）で実践する方が、身体活動量の充足や精神的健康の保持、そして介護予防に対する効果を高めることが示唆されています⁴⁻⁶⁾。しかし、今回の感染症対策においては、物理的な距離をとること（ソーシャル・ディスタンシング）が推奨されており、特に欧米では、外出や運動も1人で実践するよう制限されている国もあります。このような社会的交流の制限は、感染症の拡大予防としては有効である一方、例えば高齢者では社会的孤立やフレイルの進行が助長される等の懸念もあります。

双方を同時に解決することはなかなか難しいですが、最近ではスマートフォンを利用する中高齢者が増えていることから、我々の研究チームでは、スマートフォンを通して他者と競争・交流しながら食習慣チェックや運動実践ができる（感染症対策期間中の健康づくりにも活用できる）アプリケーションをいくつか公開しています⁷⁾。現状では、8種類の筋力運動・ストレッチ等の動画を見ながら実践できる「運動カウンター」や、多様な食品摂取状況等をチェックできる「バランス日記」等がありますので、お試しいただければと思います。

参考文献

- 1) World Health Organization. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2 (2020年4月1日閲覧可能)
- 2) Miyauchi M et al. The solar exposure time required for vitamin D3 synthesis in the human body estimated by numerical simulation and observation in Japan. *J Nutr Sci Vitaminol* 59:257-263,2013.
- 3) 東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会（食生活班）. 食生活の新しい目安. 社会保険出版社.
- 4) Seino S, et al. Exercise arrangement is associated with physical and mental health in older adults. *Med Sci Sports Exerc* 51:1146-1153, 2019.
- 5) Takeda F, et al. How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan? An evidence from a National Longitudinal Survey. *PLoS One* 10:e0139777, 2015.
- 6) Kanamori S, et al. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. *PLoS One* 7: e51061, 2012.
- 7) 健康Appsシリーズ. <http://prism-kenko.org/apps> (2020年4月1日閲覧可能)



プロフィール
せいの さとし
清野 諭

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究員（係長）
博士（スポーツ医学）、健康運動指導士、高齢者体力づくり支援士。
筑波大学大学院体育研究科スポーツ科学専攻修了後、筑波大学発研究成果活用企業（株式会社THF）勤務。筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻修了後、日本学術振興会特別研究員（PD）を経て現職。東京都、埼玉県、群馬県、兵庫県等で健康寿命延伸のための各種プロジェクト、フレイル予防に関する実践研究に従事。

令和元年度 予防医学事業中央会全国業務研修会が群馬県で開催されました

令和2年2月6日（木）・7日（金）、公益財団法人予防医学事業中央会と群馬県健康づくり財団共催による「令和元年度全国業務研修会」が、ホテルメトロポリタン高崎において開催されました。全国各地から98人が集まり、日々の業務について情報共有と意見交換を行いました。

1日目のプログラムは分科会別討議です。3つの保健分野（職域保健・地域保健・学校保健）に分かれ、各支部が抱えている課題について、改善策等を討議しました。

参加者が一堂に会した2日目。当財団の下村事務局次長が「ヒヤリハット報告から見える涉外担当者の苦悩」というテーマで講話を行いま

した。涉外担当者へのインタビューを交えながら、実際にあったヒヤリハット事例とその対応方法を紹介しました。

2日目最後のプログラムはテーマディスカッションです。「健診事業における魅力ある涉外活動への取り組み」について、各支部からの事例発表と意見交換が行われました。

2日間の研修会を終え、参加した方からは、「他支部の事業背景がわかり参考になった。」「健診機関のタイムリーな話題を討議できて勉強になった。」などの感想をいただきました。群馬県健康づくり財団としても、大変貴重な機会となりました。



1日目は、それぞれの会場に分かれ、座長を中心に積極的な意見交換が行われました。



テーマディスカッションでは、各支部の特色ある取り組みが紹介されました。

財団からのお知らせ

ハンディ健診、始めました!

前号でお伝えしたとおり、群馬県健康づくり財団では、新年度から職域健診の一部でハンディ健診を開始しました。ハンディ健診とは、ICカード※1やタブレット端末等を用いて、健診会場で検査データのデジタル収集を行う健診方法のことです。現場での業務をデジタル化することで、より人的ミスを減らし、結果処理の効率化を図ります。現在、部分的に導入が始まったところですが、今後徐々に拡大し、最終的には全ての健診へ導入していく予定です。

※1 セキュリティの高い大容量ICカード



全国予防医学技術研究会で発表を行いました

第54回全国予防医学技術研究会（主催：公益財団法人予防医学事業中央会）が下記の通り盛岡市に於いて開催されました。予防医学の各分野から91題が発表され、当財団の職員も2名が発表を行いました。

日時：2月26日(水)～28日(金)

会場：ホテルメトロポリタン盛岡NEWWING（岩手県盛岡市）

テーマ：「新たな予防医学技術の向上をめざして」

発表：「平成30年度ヒヤリ・ハット報告から見えてきたもの－報告集計から改善へ－」

群馬県健康づくり財団 医療安全管理室 岩崎清美

「FPD搭載胃部集団検診エックス線システムの使用経験」

群馬県健康づくり財団 健診部放射線課 山口透

各種研修会を実施しました

群馬県健康づくり財団では、職員向けに各種の研修会を定期的実施し、より安心安全な健診検査をお届けするため、技術や知識の向上に取り組んでいます。

○パートナー職員研修会

2月4日(火)・6日(木)、主にパートナー職員を対象に、接遇や技術向上のための研修会を実施しました。

○個人情報保護マネジメントシステム研修会

2月25日(火) 個人情報保護マネジメントシステム (PMS) を円滑に実施するための教育研修として外部講師に鈴木靖氏 (株式会社シーピーデザインコンサルティング) を迎え、研修会を行いました。

○医療安全研修会

3月2日(月)、新型コロナウイルス感染症対策として研修会を行い、感染予防のポイント等を確認しました。

高崎健康福祉大学の学生が視察実習に訪れました

3月5日(木)、高崎健康福祉大学看護学科保健師課程の学生20名が、「地域における健康支援の実際と健康を支える医療者の役割」について学習することを目的として、当財団を視察実習に訪れました。施設を視察後、学生らはグループに分かれて当財団の保健師と座談会を行い、現場で働く先輩保健師の話に熱心に耳を傾けていました。



新規採用職員紹介

令和2年度、4名の新規採用職員を迎えました。どうぞよろしくお願いいたします。

①職種 ②趣味、好きなこと・もの ③好きな言葉・座右の銘 ④ひと言

① 栗原優介

- ① 事務職
- ② スポーツ観戦、サッカー
- ③ 継続は力なり
- ④ まだまだわからない事が沢山ありますが、早く戦力になれるよう頑張ります!!



③ 齋藤克哉

- ① 事務職
- ② 子供とサッカー
- ③ 変えるにはリスクが伴う。変えなければもっと大きなリスクが伴う。
- ④ 早く職場に慣れるよう日々精進します。よろしくお願いします。



② 佐藤唯

- ① 事務職
- ② 写真撮影、ネコ
- ③ 初志貫徹
- ④ 一日でも早く職場に慣れ、即戦力となるよう日々努力していきたいと思っております。



④ 安藤穂乃伽

- ① 事務職
- ② 音楽を聴くのが好きです。最近の休みは温泉に行ったり、友達と赤ちゃんと遊んでいます。
- ③ 泥中の蓮
- ④ 社会人としての経験も浅いですが、県内の健康づくりに貢献できるよう精いっぱい努力します。



群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介

群馬県がん患者団体連絡協議会は、県内のがん患者会・支援団体の集まりとして、互いに交流を深めながら、群馬県のがん予防と早期発見の推進、医療、ケアの向上にむけた活動を行っています。平成19年3月に発足し、現在は15団体が参加しています。(事務局：群馬県健康づくり財団内)
今号から、シリーズで各団体を順に紹介していきます。

1 ひまわりの会

「ひまわりの会」は、がんを患った人やその家族の会です。同じ体験をした者同士で気兼ねなく何でも話し、励ましあっています。

月1回の定例会(茶話会)や親睦旅行、新年会などで、会員同士の交流を深めています。会の活動への参加はどれも自由で、体調に合わせて参加できます。

また、群馬県がん患者団体連絡協議会に加盟しており、他のがん患者会の会員さんと共に 早期発見・早期治療のためのがん検診の啓発活動「がん征圧キャンペーン」や「リレー・フォー・ライフ」などにも参加しています。



お問い合わせ先：(公財)群馬県健康づくり財団 総務部
企画広報課【ひまわりの会事務局】TEL:027-269-7820



がん征圧・がん患者支援
チャリティウォークイベント



RELAY FOR LIFE JAPAN

リレー・フォー・ライフ・ジャパン

2020 ぐんま

つながろう がんに負けない いのちのリレー
Shake Hands ~One team One heart~

10/10^土~11^日

14:00 START (受付開始12:00) ~ 12:00 FINISH (予定)

ALSOK ぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンド (前橋市関根町800)

リレー・フォー・ライフは、がんに立ち向かう方々の勇気を称え、
がん患者や家族、友人、支援者と共に地域一丸となってがん征圧を目指すチャリティ活動です。
リレーイベント参加者は共に歩き語らうことで、がんへの理解が深まるとともに、
あきらめない勇気、生きる希望を感じていただけたらと思います。
群馬県では8回目の開催となります。ぜひ会場においでください。

どなたでも
参加できます!

チーム・個人参加
大歓迎

リレーウォーク
仲間が交代で歩きます。

●啓発コーナー ●各種相談コーナー ●キッズコーナー ●飲食コーナー
参加チームテント内では様々な楽しいことが盛りだくさん!

主催：(公財)日本対がん協会/リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま実行委員会
共催：群馬県/(公社)群馬県医師会/(公社)群馬県歯科医師会/(一社)群馬県薬剤師会/
(公社)群馬県看護協会/群馬県がん患者団体連絡協議会/(公財)群馬県健康づくり財団
後援：厚生労働省等
特別協賛：株式会社三菱UFJ銀行/住友生命保険相互会社/ソニー生命保険株式会社/中外製薬株式会社/サノフィ株式会社/株式会社ECC/
武田薬品工業株式会社/デルタ航空会社/小野薬品工業株式会社/株式会社ポーラ/第一三共株式会社/セルジーン株式会社/バックマン・コルター株式会社
特別後援：アメリカ対がん協会



群馬県のマスコット
「ぐんまちゃん」
2019-100779

お問い合わせ

(公財)群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課
TEL:027-269-7820・7403 E-mail:kikaku@gunma-hf.jp

<http://relayforlife.jp/gunma/>

健やがぐんま

vol.28 2020 Spring

編集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課
発行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁
〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1
TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928
印刷●上毎印刷工業株式会社

