「第３回栄養とからだの健康チェック」結果のお知らせ

みんなで励む健康づくりの一環として、“ふれあい委員会”主催の「栄養とからだの健康チェック」第３回講習会が柏市フレイル予防グループ支援事業として５月に実施されました。
参加者は７７人（男性３７人、女性６３人）と昨年の１００人より 20%程度減少しました。
講師の説明を受けた後、参加者は慣れた手順で１１項目のテストを楽しみながらこなしました。
３年連続の参加者は男性１４人、女性１５人合計２９人でした。

ふくらはぎ周囲長測定

健康チェックの説明

5 月 18 日、19 日に例年と同じように布施新町二自治会連絡協議会「ふれあい委員会」と布施新町いきいきネットワーク「ふれあい健康体操の会」の協働運営で実施されました。

健康チェック結果の分析

1. 概要(資料 1)

1）合計１１項目テストについて、“お口の元気度”、”片足立ち上がり”以外は 80%以上の人が青〇で良好です。
2）“お口の元気度””片足立ち上がり”はいずれも青〇比率が 60%台で改善の余地があります。
片足立ちあがりの対策としてはスクワット運動を続けることで、足の筋肉が強化されます。
3）昨年との比較では“滑舌”“お口の元気度”“握力”３項で参加合計の青〇比率が高くなっています。“滑舌”は昨年の 81%から 92%、“お口の元気度”は 51%から 60%と大幅な改善です。
一方、“片足立ち上がり”は昨年の 73%から今年は 68%に低下しています。
今年の受講者の平均年齢は昨年より 2 歳高くなり 77 歳でした。
4）男女別では、女性の滑舌（タ）は成績優秀です（青〇比率 98%）。また握力テストは女性の青〇が 86%で男性の 74%を大きく超えているのが注目されます。
5）“握力”では男性は昨年の 76%から 74%と低下していますが、女性は 75%から 86%と 10 ポイント以上高くなっています。

昨年との比較に当たっては、単に参加者の集計結果ですので変化の傾向を見るものではありません。

２．年齢層別の分析（資料２）

年齢層別の参加者では男性 80 歳以上 9 人、79 歳～75 歳 18 人、74 歳～67 歳 8 人、合計 35 人。女性 80 歳以上 6 人、79 歳～75 歳 14 人、74 歳～66 歳 22 人、合計 42 人で参加者合計 77 人です。

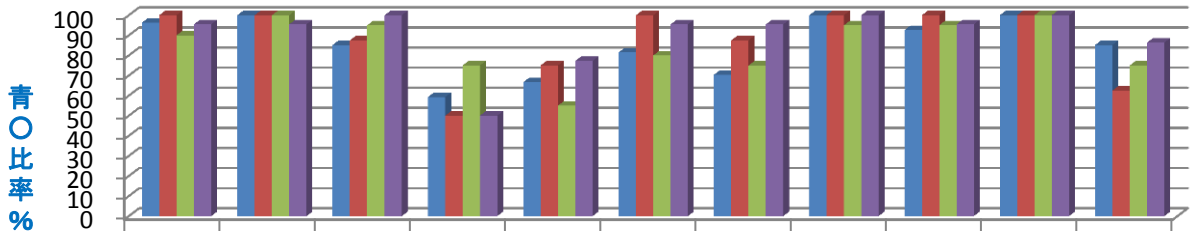
１）前期、後期高齢者群に分けの比較では“イレブンチェック”“滑舌”“片足立ち上がり”“ふくらはぎ周囲長”“握力”6 項目では後期高齢者群の青〇比率は前期高齢者との比較ではかなり低くなるのは年齢差によるものでやむを得ないことと云えます。

２）注目すべきは“お口の元気度”では男女共に 75 歳以上のグループの青〇比率が高いことです。特に女性は 75 歳以上 75%に対して 74 歳以下が 50%と大きな違いがあります。

３）“片足立ち上がり”では女性群が男性より年齢層間の青〇比率格差が大きく出ています。
“手足の筋肉量”“人とのつながり”“社会参加”については年齢層間の差は大きくありません。

４）“支えあい”では男性の後期高齢者群の青〇比率が 85%と前期高齢者の 63%を大きく上回っています。加齢により、支えあいの必要性を強く考えての積極的な参加と推定します。
今後の支えあい体制の確立・継続のためには前期高齢者に対する“支えあい”活動参加への動機づけを検討する必要があると思われます。

平成 29 年度 男女年齢層別青〇比率



	11 チェック	咬筋触診	滑舌（タ）	お口の元気度	片足立ち上がり	ふくらはぎ長	握力	手足の筋肉量	人とつながり	社会参加	支え合い
男性75歳以上	96	100	85	59	67	81	70	100	93	100	85
男性74歳以下	100	100	88	50	75	100	88	100	100	100	63
女性75歳以上	90	100	95	75	55	80	75	95	95	100	75
女性74歳以下	95	95	100	50	77	95	95	100	95	100	86

■男性75歳以上 ■男性74歳以下 ■女性75歳以上 ■女性74歳以下

３．３年連続参加者の推移(資料３)

平成 27 年から始まった健康チェックは今年で 3 回目になりますが、毎年の参加者数は 27 年度 90 人、28 年度 100 人、今年は大幅に減少して 77 人でした。

その間、3 年連続しての参加者は男性 14 人、女性 15 人合計で 29 人です。

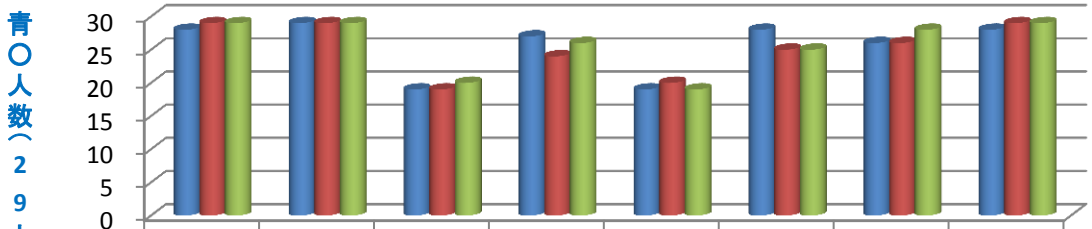
3 年間のチェックの結果を調べてみましょう。

１）参加者全員の 3 年間の青〇人数に加齢による低下傾向は見られません。“イレブンチェック”“咬筋触診”“片足立ち上がり”“社会参加”は 3 年間、青〇人数の変化はありません。

２）“滑舌”は 2 年目に青〇27 人から 24 人に減少しましたが、29 年には 26 人に増加しました。

３）お口の元気度は 28 年から 29 年にかけて一人青〇に転じています（19 人、19 人、20 人）。

３年連続参加者の青〇人数の推移



	イレブンチェック	咬筋触診	お口の元気度	滑舌（タ）	片足立ち上がり	ふくらはぎ周囲長	人とのつながり	社会参加
27年合計	28	29	19	27	19	28	26	28
28年合計	29	29	19	24	20	25	26	29
29年合計	29	29	20	26	19	25	28	29

■27年合計　■28年合計　■29年合計

４）３年連続の受講者の推移を分析するには対象者が少ないためにはっきりした傾向を断定出来ません。参加者 29 人の平均年齢が 76 歳ですが、3 年間ほぼ同じ健康度を維持していることは読み取れます。

５）3 年連続健康チェックを受けた人のほとんどが「ふれあい健康体操の会」主催の公園での体操プログラムの参加者です。自己の体力維持、健康管理に注意を払っている人の努力が加齢による体力低下を乗り越えていると推定できます。

４．まとめ

「栄養とからだの健康チェック」は 3 年間継続して実施しましたので今年で一応の区切りをつけることになります。健康チェックの結果を受けて、今後の健康増進・維持に努めるステップに繋げる必要があります。健康チェックの受講者がテストの結果に基づき具体的に対応されることをお勧めします。

一般論としては加齢による筋肉の衰えは避けられません。しかし、継続して運動することで体力強化・維持が可能であり、加齢の影響をいくらかでも先送り出来ることが今回の連続チェックの結果からも推論出来ます。

健康体操の会では、現在のラジオ体操、げんきりん体操、脳トレ体操中心のメニューにスクワットその他の筋肉トレーニング種目を追加することを検討します。

以上

平成２９年７月

布施新町二自治会連絡協議会　　ふれあい委員会
布施新町いきいきネットワーク　ふれあい健康体操の会

資料添付：
資料１　平成２９・２８年度　栄養とからだのチェック
資料２　平成２９年度 栄養とからだのチェック年齢別
資料３　３年間連続参加者サマリー

資料1

平成２９年・２８年度栄養とからだの健康チェック

平成29年5月

		イレブンチェック	噛む力	滑舌（タ）	お口の元気度	片足立ち上がり	ふくらはぎ周囲長	握力	手足の筋肉量	人とのつながり	社会参加	支えあい
２９年 合計	参加者数	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
	青〇人数	73	76	71	46	52	67	62	76	73	77	62
	比率（%）	95	99	92	60	68	87	81	99	95	100	81
	最高			8	60		43	52	12	30	7	4
	最低			4	43		27	11	5	1	1	1
	平均			7	57		35	29	8	21	4	4
２９年 男性	参加者数	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
	青〇人数	34	35	30	20	24	30	26	35	33	35	28
	比率（%）	97	100	86	57	69	86	74	100	94	100	80
	最高			7	60		43	52	12	29	6	4
	最低			4	43		33	18	8	7	1	1
	平均			6	56		36	35	9	20	4	4
２９年 女性	参加者数	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
	青〇人数	39	41	41	26	28	37	36	41	40	42	34
	比率（%）	93	98	98	62	67	88	86	98	95	100	81
	最高			8	60		41	31	8	30	7	4
	最低			5	46		27	11	5	1	1	1
	平均			7	57		34	24	7	22	4	4
２８年 合計	参加者数	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	青〇人数	94	96	81	51	73	80	75	98	94	100	93
	比率（%）	94	96	81	51	73	80	75	98	94	100	93
	最高	11		8	60		43	46	11	31	7	
	最低	5		3	35		29	15	6	8	1	
	平均	9		6	56		35	27	8	20	4	
２８年 男性	参加者数	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37
	青〇人数	35	33	22	17	28	28	28	37	34	37	34
	比率（%）	95	89	59	46	76	76	76	100	92	100	92
	最高	11		7	60		41	46	11	28	7	
	最低	5		3	35		30	21	8	8	1	
	平均	9		6	54		36	34	8	19	4	
２８年 女性	参加者数	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63	63
	青〇人数	60	63	59	34	45	52	47	61	60	63	59
	比率（%）	95	100	94	54	71	83	75	97	95	100	94
	最高	11		8	60		43	34	10	31	6	
	最低	5		5	40		29	15	6	9	1	
	平均	9		7	56		34	23	7	21	4	
区分基準	🔵	６点以上	強い	６以上	５８点以上	立てる	男性３４女性３２以上	男性30k女性20k以上	男性7k女性5.7以上	１２点以上	１点以上	１点以上
	🔴	５点以下	弱いない	６未満	５８点未満	立てない	男性３４女性３２未満	男性30k女性20k以上	男性7k女性5.7以上	１２点未満	０点	０点

資料2

平成29年度栄養とからだの健康チェック年齢別サマリー

平成29年5月

	年齢		イレブンチェック	咬筋触診	滑舌（タ）	お口の元気度	片足立ち上がり	ふくらはぎ周囲長	握力	手足の筋肉量	人とのつながり	社会参加	支え合い
29年全員		参加者数	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77	77
		青〇人数	73	76	71	46	52	67	62	76	73	77	62
		比率（%）	**95**	**99**	**92**	**60**	**68**	**87**	**81**	**99**	**95**	**100**	**81**
	86	最高			8	60		43	52	12	30	7	4
	66	最低			4	43		27	11	5	1	1	1
	74	**平均**			**7**	**57**		**35**	**29**	**8**	**21**	**4**	**4**
75歳以上男性		参加者数	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
		青〇人数	26	27	23	16	18	22	19	27	25	27	23
		比率（%）	**96**	**100**	**85**	**59**	**67**	**81**	**70**	**100**	**93**	**100**	**85**
	84	最高			7	60		43	47	12	29	6	4
	75	最低			4	43		33	18	8	7	1	1
	78	**平均**			**6**	**56**		**36**	**34**	**9**	**20**	**4**	**4**
74歳以下男性		参加者数	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
		青〇人数	8	8	7	4	6	8	7	8	8	8	5
		比率（%）	**100**	**100**	**88**	**50**	**75**	**100**	**88**	**100**	**100**	**100**	**63**
	74	最高			7	60		39	52	10	28	6	4
	67	最低			6	49		35	28	8	16	3	3
	72	**平均**			**6**	**56**		**36**	**37**	**9**	**23**	**4**	**4**
75歳以上女性		参加者数	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
		青〇人数	18	20	19	15	11	16	15	19	19	20	15
		比率（%）	**90**	**100**	**95**	**75**	**55**	**80**	**75**	**95**	**95**	**100**	**75**
	86	最高			7	60		41	30	8	30	7	4
	75	最低			5	46		27	11	5	1	1	1
	78	**平均**			**7**	**58**		**34**	**22**	**7**	**22**	**4**	**4**
74歳以下女性	22	参加者数	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
		青〇人数	21	21	22	11	17	21	21	22	21	22	19
		比率（%）	**95**	**95**	**100**	**50**	**77**	**95**	**95**	**100**	**95**	**100**	**86**
	74	最高			8	60		41	31	8	28	6	4
	66	最低			6	53		31	18	6	11	2	3
	71	**平均**			**7**	**57**		**34**	**25**	**7**	**21**	**4**	**4**
青〇基準		〇	6点以上	強い	6以上	58点以上	立てる	男性34女性32以上	男性30k女性20k以上	男性7k女性5.7以上	12点以上	1点以上	4点以上
赤〇基準		●	5点以下	弱いない	6未満	58点未満	立てない	男性34女性32未満	男性30k女性20k以上	男性7k女性5.7以上	12点未満	0点	

資料3

栄養とからだの健康チェック3年間連続参加者 サマリー

		イレブンチェック	咬筋触診	お口の元気度	滑舌（タ）	片足立ち上がり	ふくらはぎ周囲長	人とのつながり	社会参加
29年合計	参加者	29	29	29	29	29	29	29	29
	青〇人数	29	29	20	26	19	25	28	29
（年齢）	比率（%）	100	100	69	90	66	86	97	100
82	最高			60	7		41	30	6
66	最低			48	6		31	11	2
76	平均			57	7		35	21	4
28年合計	参加者	29	29	29	29	29	29	29	29
	青〇人数	29	29	19	24	20	25	26	29
（年齢）	比率（%）	100	100	66	83	69	86	90	100
81	最高			60	8		41	28	6
65	最低			48	5		31	8	2
75	平均			57	6		35	20	4
27年合計	参加者	29	29	29	29	29	29	29	29
	青〇人数	25	29	19	27	19	28	26	28
（年齢）	比率（%）	86	100	66	93	66	97	90	97
80	最高			60	8		43	26	6
64	最低			51	5		32	6	1
73	平均			58	7		37	18	4
29年男性	参加者	14	14	14	14	14	14	14	14
	青〇人数	14	14	8	11	10	13	14	14
（年齢）	比率（%）	100	100	57	79	71	93	100	100
82	最高			60	7		40	28	6
73	最低			48	6		33	15	2
77	平均			56	6		36	20	4
28年男性	参加者	14	14	14	14	14	14	14	14
	青〇人数	14	14	8	9	10	12	12	14
（年齢）	比率（%）	100	100	57	64	71	86	86	100
81	最高			60	7		41	28	6
72	最低			48	5		32	8	2
76	平均			56	6		36	19	4
２７年男性	参加者	14	14	14	14	14	14	14	14
	青〇人数	10	14	8	12	9	14	13	14
（年齢）	比率（%）	71	100	57	86	64	100	93	100
80	最高			60	8		43	26	6
71	最低			51	5		35	7	2
74	平均			57	6		39	16	4
２９年女性	参加者	15	15	15	15	15	15	15	15
	青〇人数	15	15	12	15	9	12	14	15
（年齢）	比率（%）	100	100	80	100	60	80	93	100
82	最高			60	7		41	30	6
66	最低			51	6		31	11	2
76	平均			58	7		34	22	4
２８年女性	参加者	15	15	15	15	15	15	15	15
	青〇人数	15	15	11	15	10	13	14	15
（年齢）	比率（%）	100	100	73	100	67	87	93	100
81	最高			60	8		40	28	6
65	最低			52	6		31	9	3
74	平均			58	7		34	22	4
２７年女性	参加者	15	15	15	15	15	15	15	15
	青〇人数	15	15	11	15	10	14	13	14
（年齢）	比率（%）	100	100	73	100	67	93	87	93
80	最高			60	7		43	26	6
66	最低			54	6		32	6	1
75	平均			59	7		36	19	4
青〇基準		６点以上	強い	５８点以上	６以上	立てる	男性３４女性３２以上	１２点以上	１点以上
赤〇基準		５点以下	弱いない	５８点未満	６未満	立てない	男性３４女性３２未満	１２点未満	０点