



リタ+  
ポンテ

## 3年間のレポート

いつまでも歩きたい

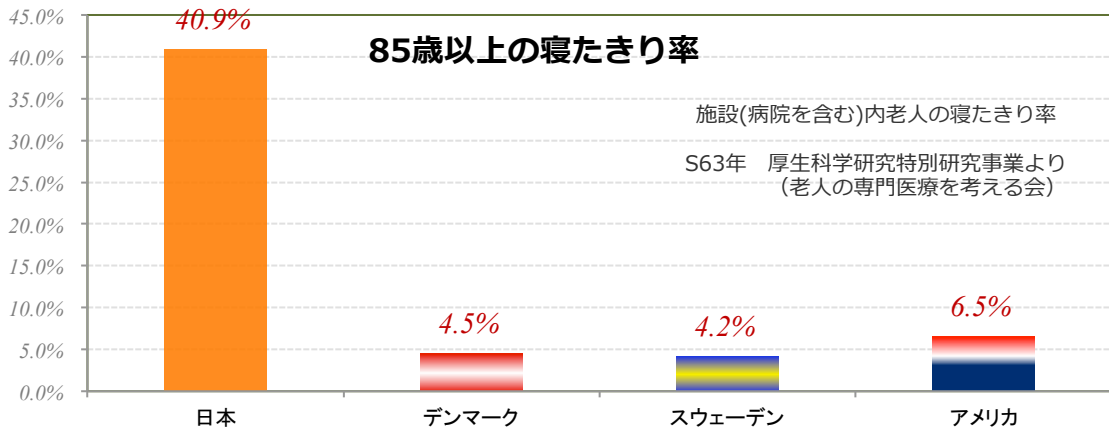


平成26年3月から3年間の当社での  
体力測定数値をまとめました。

# 寝たきり予防を目指して

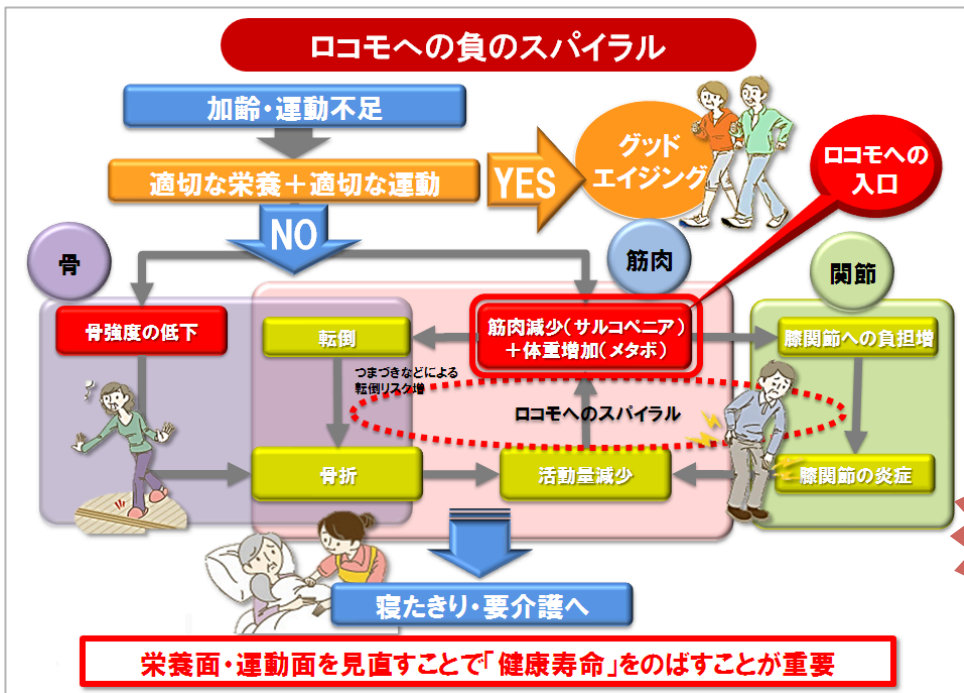
## 他国と比較した日本の高齢者寝たきり率

日本は世界で「最も高齢化した国であり長寿世界一の国です。しかし、世界で「最も寝たきり率の高い国」であります。この背景には「寝たきり」ではなく「寝かせきりになってしまっている」・・・が実態ではないでしょうか。



## 「ロコモ」とは？

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱されました。



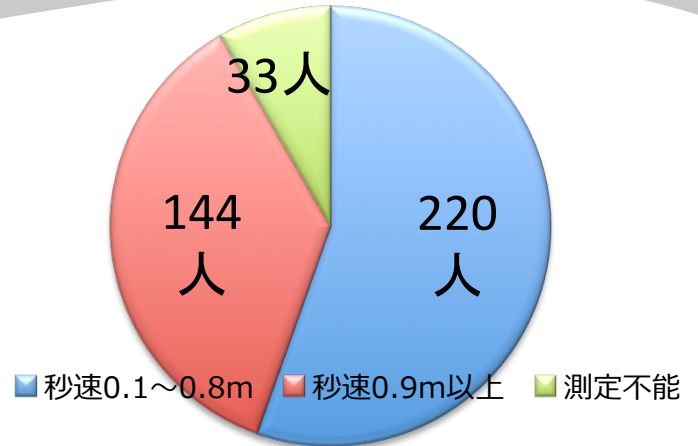
いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばす事が今、必要なのです

# 寝たきり予防を目指して

## 歩行速度

平均は  
0.58m/秒速

歩行速度		
秒速0.8m以下	220人	55.3%
秒速0.8m超	144人	36.2%
測定不能	33人	8.3%



一般的な歩行者用青信号は、歩行者の速度を1秒間に1メートルとして設定されています。例えば、新宿区役所の前の交差点---横断歩道のある道路は片側4車線と路側帯、全部で8車線+αという広い道路で、1車線2.8mとした場合、中央分離帯を除いても、およそ23m以上あると思われます。歩行者の信号の時間は、青になってから点滅までが約35秒、その後10秒で赤に変わります。



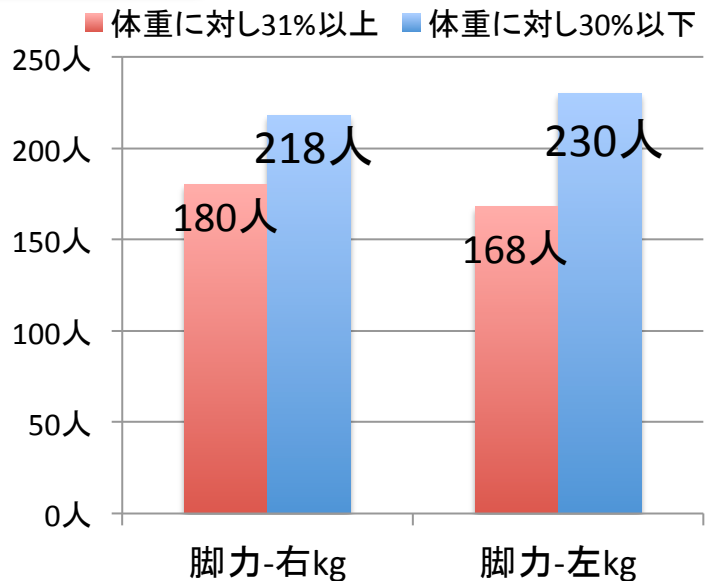
Googleストリートビューより 靖国通り 新宿区役所前の交差点

高齢者の事故は、横断歩道で多いのが特徴で、警視庁によると、2010年の横断歩道を渡っている時に車にはねられ、死亡した31人のうち19人が高齢者とのことでした。

## 脚力

平均は19.6%

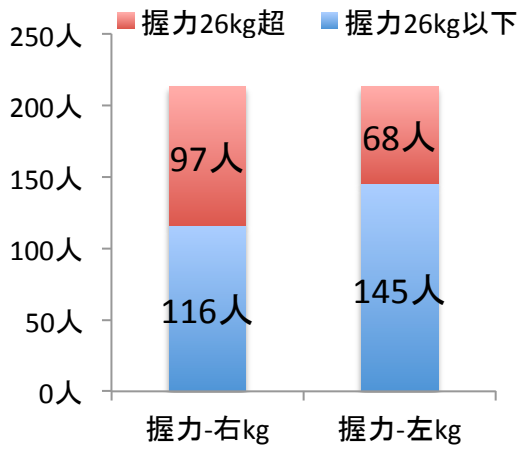
	脚力-右kg		脚力-左kg	
体重に対し30%以下	218人	55%	230人	58%
体重に対し30%超	180人	42.2%	168人	45.2%



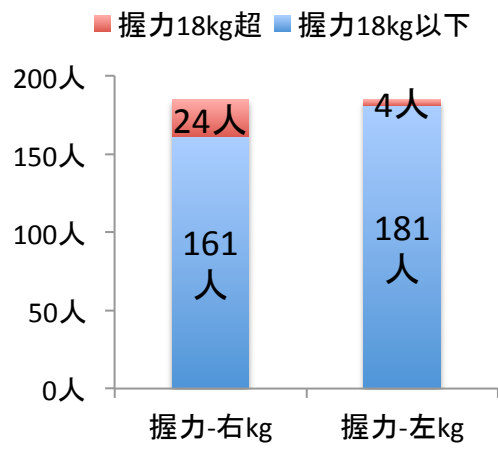
歩行に必要な筋力は体重の30%を必要とご案内しております中で、半数以上の方が30%未満という結果となっております。

# 寝たきり予防を目指して

## 握力

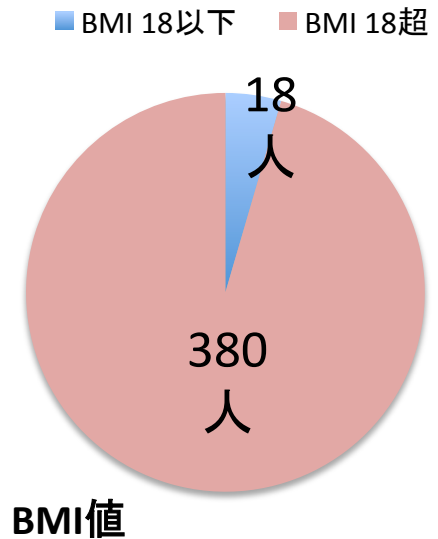
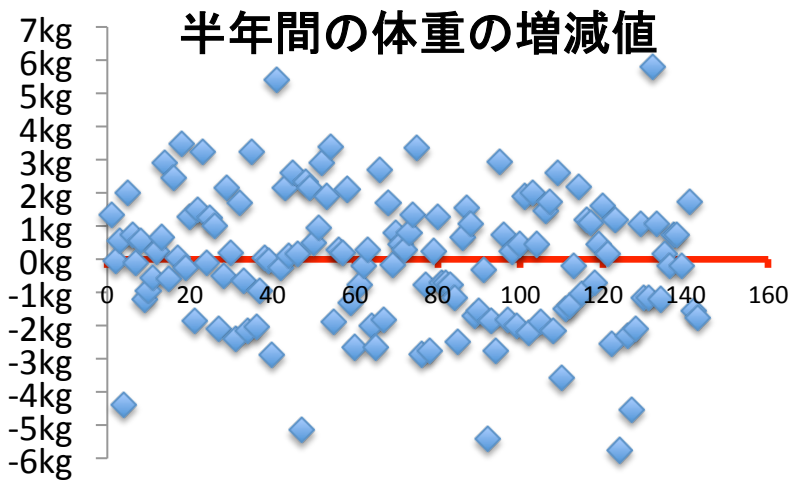


男性握力		右手	左手
213人	26kg以下	116人	145人
	26kg超	97人	68人



女性握力		右手	左手
185人	18kg以下	161人	181人
	18kg超	24人	4人

## 14%の方が半年前より2Kg以上減少 ～栄養指導より～



# 寝たきり予防を目指して

## 「ロコモ」とサルコペニア

### ◆サルコペニア

高齢者においては運動や食事の摂取等の刺激に対する感度が低下することに加え、食事量、特にタンパク質(アミノ酸)摂取量や運動量の減少により、筋肉の合成量が低下し、合成・分解のバランスが崩れる事により、筋肉が減少する傾向が現れます。

### 体力測定から筋力減少が見られた全体のまとめ

項目			該当人数/比率	
歩行速度	共通 <秒速>	0.8m以下	220人	55%
脚力	共通 30%以下	右脚	218人	55%
		左脚	230人	58%
握力	女性 18Kg以下	右手	161人	87%
		左手	181人	98%
	男性 26Kg以下	右手	116人	54%
		左手	145人	68%

リタボンテ新宿余丁町・プラス・落合上高田店ご利用の方(H26.3~29.2) 398名

### 筋肉量が減少すると、こんな症状が出てきます。

- ① 活動量の減少から肥満に(膝への負担増)----- 前出 →→→ BMI値
- ② 転倒のリスク上昇
- ③ 舌や咀嚼嚥下に関する筋肉や呼吸に関する筋肉に影響が及ぶと嚥下障害に

### ★口腔アンケートを実施しました

平成29年3月10日・13日 対象者：新宿余丁町・プラス店ご利用者 79名

#### 【ご質問】

- 1) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。
- 2) お茶や汁物等で、むせることがありますか。
- 3) 口の渇きが気になりますか。
- 4) お食事やおやつなど、「食べたい」と思いますか。

サルコペニアを予防する為には、運動面と栄養面を見直す必要がありますと…

1) 食べにくくなった	2) むせる	3) 渇く	4) 認識度
21名	25名	43名	18名
26.6%	31.6%	54.4%	22.8%

1/4～半数の方が口腔機能予防対象の結果となりました