

## 福岡ヘルス・ラボ 実証事業結果報告書 概要

### 1. 実証事業者

株式会社 九州第一興商

### 2. プロダクト名

「生活総合機能改善機器・DK エルダースystemを使った 65 歳からの健康づくり教室」（平成 29 年度採択事業）

### 3. 実証事業概要

(1) 内容：月 2 回全 12 回の、生活総合機能改善機器・DK エルダースystemのスポーツボイスコンテンツを活用したボイストレーニングの教室を開催（歌いながら体操や脳トレを行う）。受講前と受講後において、下表の内容において改善が見られたかを、身体的変化、行動変容、意識変容の3つの側面から把握するため、参加者個人に対して、測定及びアンケートを実施。

調査の視点	測定内容	調査項目	備考	
身体的変化	運動機能	移動能力	5m歩行(TUG)	運動機能では、日常生活を送るのに必須となる、移動能力を評価する。
	栄養状態	質的な栄養状態	食品多様性スコア	栄養状態では、質的な栄養状態を測る食品多様性スコアを評価する。
	口腔機能	嚥下機能の改善	反復唾液嚥下テスト	口腔機能の主な評価項目の1つである、嚥下機能を測定する。連続して3回の空嚥下に要する時間を評価する。
	認知症	認知症予防効果	MCIのチェックリスト(筑波大学朝田教授のチェックリスト)	認知症の予備軍(MCI)のチェックリストを用いる。チェックされる項目数が減れば、本プログラムに認知症予防効果がある可能性がある。
行動変容	その他	社会参加(閉じこもりの解消)の促進	外出頻度	外出頻度の変化を測定する。
意識変容		生活充実度の改善	生きがい、幸福感 知り合いの人数	日常生活に対する意識変容を測定。

(2) 期間・場所： 2018年6月5日～2018年12月18日 老人福祉センター舞鶴園  
 2018年6月6日～2018年12月19日 老人福祉センター福寿園  
 2018年6月8日～2019年1月11日 老人福祉センター若久園  
 2018年6月7日～2018年12月20日 老人福祉センター東香園

(3) 対象： 福岡市在住の健康な65歳以上の男女

### 4. 結果

(1) 参加者の内訳、構成比など

① 健口いきいき教室の参加者内訳（各園毎）

(人)

	事前 申込	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
舞鶴園	45	35	34	26	41	33	39	36	37	35	31	31	34
福寿園	18	15	13	15	12	11	11	15	15	7	14	13	13
若久園	50	37	36	32	30	28	28	31	38	27	34	27	33
東香園	28	22	25	24	22	22	20	22	23	24	20	21	22
計	141	109	108	97	105	94	98	104	113	93	99	92	102

② 実証前後の測定及びアンケート調査の参加者内訳

	回答数			割合		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計
60代	1	18	19	1.2%	21.7%	22.9%
70代	4	49	53	4.8%	59.0%	63.9%
80代	2	9	11	2.4%	10.8%	13.3%
合計	7	76	83	8.4%	91.6%	100.0%

(2) 測定結果

健口いきいき教室において、健康状態をはかる指標として身体的変化、行動変容、意識変容に関連する値を測定したところ、以下の結果が得られている。

<身体的変化>

- ① 運動機能「移動能力の指標（5m歩行）」では、81.9%の人の値が改善・維持されている。
- ② 栄養状態「質的な栄養状態の指標（食品多様性スコア）」では、59.7%の人の値が改善・維持されている。
- ③ 口腔機能「嚥下機能の指標（反復唾液嚥下テスト）」では、66.3%の人の値が改善・維持されている。
- ④ 認知症予防「認知症予防の指標（MCIのチェックリスト）」では、66.3%の人の値が改善・維持されている。  
特に、5m歩行、反復唾液嚥下テストにおいては、統計的に有意な値の変化が見られる。

<行動変容>

「社会参加の指標（外出頻度）」では、92.2%の人の値が改善・維持されている。

<意識変容>

「幸福感」では、76.4%の人の値が改善・維持されている。  
幸福感においては、統計的に有意な値の変化が見られる。

## 5. 考察

### (1) プロダクト・サービスの意義・有効性

上に示した通り、身体的変化に関する調査項目のうち、特に 5m歩行、反復唾液嚥下テストにおいては、統計的に有意な値の変化が見られる。また、行動変容に関する調査項目である「社会参加の指標（外出頻度）」では、92.2%の人の値が改善・維持されており、特に、運動・スポーツの活動をしているときには、統計的に有意な値の変化が見られる。さらに、意識変容の調査項目である「幸福感」では、76.4%の人の値が改善・維持されている。幸福感においては、統計的に有意な値の変化が見られる。

以上により、健口いきいき教室は参加者の健康の増進・維持に寄与したと考えられる。

### (2) 実証実験に基づく事業としての継続性

DK エルダースystemは、介護施設を中心に 2018 年 9 月現在約 2 万 3300 か所に導入されるまでに成長しており、近年では福井県堺市、東京都清瀬市、長野県松本市などにおいて自治体の関連施設に導入されている。参加者の反応なども含む、福岡市における今回の実証事業の結果を踏まえ、DK エルダースystemを活用した健康教室を市内全域で展開できるよう検討する。また、実施に当たっては持続可能な事業とするため教室の担い手となる市民インストラクターの育成と自主活動による展開も視野に入れる。

## 6. 実施の様子

### <実施風景>

健康いきいき教室の回を重ねるごとにコミュニティが広がり友達が増え、わきあいあいとした会話や笑い声、「一緒にしましょう」という仲間を誘う声などが聞かれ共に健康になろうという意識が生まれた。当該事業の趣旨を理解したうえで体操・脳トレ・口腔体操に参加してもらったため、取り組み方も毎回熱心になっていった。

