

パイオニアインタビュー 第33回（その2）

木村 美佳 氏 国際生命科学研究機構(ILSI Japan:イルシー・ジャパン) CHPプロジェクト マネージャー
テイクテンのキーワードは「10分間の運動」と「10の食品群」

「TAKE10!®(テイク テン!®)」は、高齢期の低栄養と下肢筋力の衰えに着目し、要介護にならないための運動と栄養を組み合わせたプログラムです。テイクテンを用いた地域支援事業について、ILSI Japan CHPプロジェクト マネージャーの木村氏に伺います。

👉 前回紹介して下さった「TAKE10!®」について、詳しく教えてください。

👤 木村

『TAKE10!®(テイク テン!®)「いつまでも元気」に過ごすための運動・栄養プログラム』は、高齢者の方々の元気で長生きを目指してイルシー・ジャパンが、開発したプログラムです。テイクテンとは、「1日10分間の運動を2～3回しましょう!」と「1日10の食品群を食べましょう!」という呼びかけのキーワードです。

東京都墨田区の介護予防事業「すみだテイクテン」の初心者向け教室は、5回コースのプログラムとなっており、初回と最終回到体力測定が入ります。1回の講習時間は、1.5～2時間程度で、「TAKE10!®」の冊子をテキストとして使っています。この冊子には、65歳以上の方でも毎日できる簡単な運動と、口腔ケアを含む食生活に関する情報が載っています。



運動については、10分間の運動を1日2～3回することを勧めています。講習や冊子の中でも、無理せず、自宅で長く続けられそうな体操を紹介しています。記録をつけると続ける励みになることから、冊子には記録カレンダーがついていますし、基本体操のプログラムでは物足りない方、すでに筋力のある方には、応用編の体操も紹介しています。

また運動を始める前の体調確認、運動するときは呼吸をしながら行う、ウォーキングは「ニコニコペースで」など、事あるたびに言葉で伝え、ご自身で確認していただくよう促しています。教室や冊子で紹介する体操以外にも、歩行や家事、ガーデニングといった身体活動は運動になることを伝え、普段からこまめに体を動かすことを勧めています。

👉 食生活については、「1日10の食品群を食べましょう!」がスローガンでしたね。

👤 木村

私たちは特定の食品を推奨したり、抑制するような表現はできる限り使わないようにしています。具体的には、「この食べ物は体にいい、体に悪い」とか「これはヘルシー」というような表現を避けます。基本的に、どんな食べ物でも、いいところがあります。いわゆる「粗食」が健康的と思われる風潮や、肥満ではないのにダイエット志向の高齢者もいますが、いつまでも元気であるためには、野菜だけでなく、適量の肉類や油脂類も食べることが望ましいです。

テレビなどで「バランスの良い食生活」という言葉をよく耳にします。保健指導においても、そのような表現を使っている専門職の方もいると思いますが、実際に一般の方に話を聞いてみると、どうしたらバランスが良い食事になるのかわからない場合があるようです。「野菜をたくさんとっているからバランスがいい」と思っている人もいます。

毎日食べたものについて、参加者の方に細かい栄養計算をしていただくことは、現実的ではありません。しかし、食品には、良質なタンパク質を含むものや、ビタミン・ミネラルを豊富に含むものなど、それぞれ栄養的な特徴があるので、様々な食品を少しずつ食べるようにすれば、「バランスの良い食事」に近づいていくと考えられます。

そこで、「TAKE10！ ◎食生活チェック表」は、1日に食べたもののうち、特におかずに注目して、10の食品群（「肉」「魚介」「卵」「牛乳」「大豆・大豆製品」「海草」「イモ」「果物」「油脂」「緑黄色野菜」）のうち何種類食べたかをチェックします。1日1回以上食べた場合は1点、食べなかった場合は0点、つまり10点満点でチェックします。

冊子には、「TAKE10！ ◎食生活チェック表」が載っています。10日間続けると、食品群ごとに10点満点で評価することができ、どんな食品をよく食べ、または食べていないか、自分で確認することができます。また、10日間で100点満点というわかりやすさが好評で、NHKの「ためしてガッテン」でも取り上げられました（2010年4月28日放送）。



すみだテイクテンの様子

— テイクテンを行うことで、実際に効果があったという報告はありますか？

木村

テイクテンの効果は、秋田県大仙市南外地区で検証されました。東京都老人総合研究所との共同研究で、高齢者1400名を対象にしたのですが、テイクテンを導入することで、食習慣や運動習慣が改善し、年齢に伴って遅くなるはずの歩くスピードも維持することができました。

「すみだテイクテン」では、一般高齢者と共に、二次予防対象者（自治体によるスクリーニングで一般高齢者よりも要介護になるリスクが高いと判断された高齢者）についても、食習慣や体操習慣などの調査を行いました。一般高齢者とほぼ同等の効果が認められました。介護予防事業の効率化の観点からも、一般高齢者と二次予防対象者に同じ事業に参画してもらうことは一つの有効な方策と考えられます。

※「TAKE10！ ◎」第5版（本体476円＋税）の購入については、テイクテンのWebsiteからお申し込みください。
→ <http://www.take10.jp>

※「TAKE10！ ◎食生活チェック表」をご覧になりたい場合は、海外誌への投稿論文の付録（Additional Files）に見本が載っています。

Community-based intervention to improve dietary habits and promote physical activity among older adults: a cluster randomized trial (Kimura M et al. BMC Geriatr. 2013 Jan 23;13:8. doi: 10.1186/1471-2318-13-8.)
(<http://www.biomedcentral.com/1471-2318/13/8>)