

「足」を守りフレイルを解決する運動プログラムを共同開発

## 日本初！デイサービスで足を見守るプログラムがスタート

～歩行を守り、フレイル・寝たきりを防ぐ～

一般社団法人日本足病予防協会（住所：東京都中央区新川1丁目2番8号第五山京ビル701号室）とQLCプロデュース株式会社（住所：東京都品川区西五反田1丁目3番8号五反田PLACE4階）はこの度、高齢者向けの歩行維持・フレイル対策のためにデイサービスで行う運動プログラムを開発。日本で初めて（※）米国足病医と理学療法士が共同でプログラム開発し、2019年8月よりQLCプロデュース株式会社の運営するデイサービス事業所にて地域の医療機関と連携してサービス提供（介護保険適用）を行います。

### ■医療と介護の連携

プログラム開発の背景には、歩行不全に対応した適切な運動プログラムを提供しているデイサービス（介護施設）が少ない現状と、要支援・要介護の原因である運動器の障害（24.6%）を予防・対処することが目的にあります。介護予防として「歩きにくい（歩行不全）から寝たきり介護に移行させないための予防プログラム」として開発。具体的には、歩行不全の利用者（患者）には、疾患別に一人ひとりに合わせたプログラムを提供します。独自の連携システムにより、デイサービス利用者（患者）の状態を医療側と共有し、医療と介護の連携を強化します。

この運動プログラムは、デイサービス単独でのプログラムではありません。介護事業者が積極的に、地域かかりつけ医、足を見る医師と連携を行う事で足の問題と歩行不全を早期に発見。必要な治療へ医療誘導を促進するとともに、医師との連携のもと適切な運動療法により「足」を守りフレイルを解決します。

### ■データを活用したエビデンスの構築

歩行維持・フレイル対策運動プログラムでは、ずっと健康で歩き続ける事を目指しています。ずっと歩き続けるという事は即ち、寝たきりにならない事であり、本邦における社会保障費の増大においても大変重要なコンセプトになるものです。そこで医療データと、身体機能やどういう対応をしたかなどの介護データを収集し、利用者（患者）の状態にどういう効果を与えたかを分析し、自立支援や重症化予防に活用することを見据えエビデンスの構築を行います。

<歩行不全と関連する疾患>

- 高血圧 ●心疾患 ●脳血管疾患 ●糖尿病 ●呼吸器疾患 ●悪性腫瘍等（生活習慣病等） ●認知機能障害 ●めまい
- 摂食・嚥下障害 ●視力障害 ●うつ ●貧血 ●難聴 ●せん妄 ●易感染性 ●体重減少 ●サルコペニア（筋量低下）

## ■一般社団法人日本足病予防協会について

- ・代表理事： 李家 中豪  
米国 メソジスト病院 米国足病医  
大阪大学 心臓血管外科学 招聘教授
- ・事務局： 東京都中央区新川1丁目2番8号 第五山京ビル701号室
- ・活動内容： 足病の予防啓発活動に関する事業  
足病に関するデータの収集とエビデンスの構築  
足病の予防・早期治療に関する保険相談事業  
足病関連イベントの企画・開催・支援  
足病医育成のための教育セミナー事業、Eラーニング事業  
足装具士育成のための教育セミナー事業、Eラーニング事業  
足リハ指導士育成のための教育セミナー事業、Eラーニング事業  
足ナース育成のための教育セミナー事業、Eラーニング事業
- ・URL： <https://www.japanpodiatry.org>

お問い合わせ先	一般社団法人 日本足病予防協会 担当：石塚 <a href="mailto:info@japanpodiatry.org">info@japanpodiatry.org</a>
---------	---

## ■QLCプロデュース株式会社について

- ・代表： 村田 和男
- ・所在地： 東京都品川区西五反田1丁目3番8号 五反田 PLACE 4階
- ・設立日： 1997年5月
- ・事業内容： リハビリ特化型デイサービス「レッツ倶楽部」「ブリッジライフ」のFC事業  
(全国150事業所展開)  
エビデンスに特化した介護システムの開発  
デイサービス向け口腔・個別機能訓練加算支援システムの開発  
(全国700事業所で導入)
- ・URL： <https://www.qlc.co.jp/>

お問い合わせ先	QLCプロデュース株式会社 担当：馬場 TEL:03-5437-5020
---------	---

一生歩き続けよう！一人ひとりに適切なアドバイス。「足の測定会」を開催！

### ■「足の測定会」について

歩行維持・フレイル対策として運動プログラムが必要かどうか、また今自分の足がどのような状況にあるかを皆様に広く知っていただくために、一般社団法人足病予防協会と QLC プロデュース株式会社では共同で 2019 年 7 月 21 日に、介護保険適用者だけでなく一般の方に向けた「足の測定会」を「レッツ倶楽部多摩川」にて開催いたします。足の測定後、地域かかりつけ医として「足と歩行の診療所」の吉原医師による個別相談を実施。

(別紙 足の測定会チラシ)

#### 地域かかりつけ医

「足と歩行の診療所」

TEL:03-6715-9430

#### 「足の測定会」お問い合わせ先

「レッツ倶楽部多摩川」担当：西村

TEL: 03-5741-5014

### ■歩行不全の治療と対策

高齢者が歩行不全になる 1 つの状態としてフレイル（虚弱）があります。フレイルの状態が進行すると寝たきりなど介護が必要になります。フレイルは厚生労働省の発表によると 65 歳以上の高齢者全体では 11.5%（予備群 32.8%）であるとされています。フレイルの一部であるロコモティブシンドロームでは、関節等の問題から歩行不全を発症し、要支援・要介護状態になってしまう事が指摘されています。この他にも、糖尿病や透析患者、リウマチ患者などによる足変形や足部の胼胝（タコ）から足に傷を作る事で歩行に障害が発生するケースも少なくありません。継続的な歩行が、慢性疾患または認知症予防においても大変有効であることは、既に多くの研究にて証明されています。

歩行不全の背景には、フレイルまたはフレイル関連疾患（慢性疾患と老年症候群）が存在します。これらの高齢者の疾患の治療と併せて、身体機能としての足部のチェックと身体活動量の維持について、かかりつけ医とデイサービス、ケアマネジャーが密に連動する事が極めて重要です。

糖尿病患者が足部に胼胝があることは歩行不全の原因であり、これらの治療には、除圧装具（医療用インソールまたは靴の処方）や胼胝処置といったフットケアが欠かせません。

デイサービスにおける健康プログラムのみでは、歩行を守る事は非常に難しく、医療機関との連携によってはじめて、フレイルを含む歩行不全を解決してずっと歩き続ける環境が提供できます。

QLC プロデュース株式会社では、歩行維持・フレイル対策運動プログラムを導入するデイサービス事業所の全ての地域において、医療介護連携のために地域ネットワーク構築と情報の連携に尽力するとともに、地域で「足」を見守り、医療機関における治療を促進します。

## 【ご参考】

### ■歩行維持・フレイル対策運動プログラムについて

歩行維持・フレイル対策運動プログラムは、一般社団法人日本足病予防協会に所属する米国足病医と日本の理学療法士が共同して、デイサービス向けに開発しました。生きている限りずっと健康で歩き続ける事を目指すための、定期的な足の健康チェックと運動プログラムです。

### ■フレイルとは

「フレイル」については、学術的な定義がまだ確定していない。厚生労働省発表の資料によると、「加齢とともに、心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱化が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義されている。

厚生労働省 後期高齢者の健康

[https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000114063\\_1.pdf#page=12](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutoukatsukan/0000114063_1.pdf#page=12)

---

(※) 当社調べ