

IILSI Japan CHP

Newsletter

イルシージャパン シーエイチピー ニュースレター

Jul 2016 Number 23

「テイクテンインストラクター」養成講座を兵庫県で開催

兵庫県の社会福祉法人日の出福祉会を中心に、近隣の社会福祉法人に所属する栄養士や理学療法士、介護福祉士等の有資格者を対象として、2016年2月と3月に2日間ずつに分けて計4日間、「テイクテンインストラクター」養成講座を開催しました。

これまでは、テイクテンの各地域の実情に合わせた普及を目的に、社会福祉協議会やシルバー人材センター、NPO法人からの委託を受けて一般のボランティアを中心に「テイクテンリーダー」の養成を行ってきました。しかしながら、より広い普及のためには専門家の支援も重要であるため、今後は並行して「テイクテンインストラクター」を養成することになりました。新インストラクターは11名。すでにTAKE10!®



Project PAN

Physical Activity and Nutrition

身体活動と栄養

*Project PAN*では、健康な高齢期を迎えるため、働きざかりの人々の**肥満**を始めとする**生活習慣病を予防**し、また**QOLの高い高齢期を過ごす**ための、科学的根拠に基づいた運動と栄養を組み合わせたプログラムを開発しています。

現在は、TAKE10!®とLiSM10!®の2つのプログラムを進めています。

TAKE10!® (テイクテン!®)

“TAKE10!®”は高齢者の方々の“元気で長生き”を支援し、**介護予防**および**老人医療費の削減**を目的としたプログラムです。“TAKE10!®”の大きな特徴は、これまでの中高年向けの生活習慣病予防プログラムとは異なり、**高齢者を要介護にしないための運動と栄養を組み合わせたプログラム**であることです。

LiSM10!® (リズムテン!®)

“LiSM10!®” (Life Style Modification)は生活習慣病のリスクを改善するための職域保健支援プログラムです。このプログラムは、**健康診断後の運動と栄養の両面からの保健指導**に焦点をあてており、次の3つの柱で構成されます。①生活習慣病予防のための**目標を自ら決定し、それを実施・記録**する、②その継続を支援するための6ヶ月間におよぶ**定期的な個別カウンセリング**を行う、③職場や家庭において対象者を支援するためのツールを提供する。

を活用した企画がデイサービス等で始まっています。今後、地域の介護予防の拠点となる日の出安心地域サポートセンターでの活用も予定しており、「テイクテンインストラクター」の活躍が期待されます。



(伽の里デイサービスセンターにて、テイクテンインストラクターによる説明の様子)

動画「みんなで拡げるテイクテン！」を公開

国内外の様々な地域におけるテイクテンを活用した活動を「みんなで拡げるテイクテン」という15分弱のVTRでまとめ、You tubeにアップロードしました。

<https://www.youtube.com/watch?v=v45tm8hivBk>



テイクテンの簡単な説明に始まり、「すみだテイクテン」「つわのテイクテン」「ますだテイクテン」「にしきテイクテン」「いしのまきテイクテン」「ベトナムテイクテン」を紹介し、最後に参加者の皆さんのテイクテン川柳を紹介しています。是非ご覧になって下さい。

先輩に続け！石巻専修大学山崎ゼミ

東日本大震災で大きな被害を受けた宮城県石巻の仮設住宅や復興住宅を中心に TAKE10!®の普及を継続的にしている石巻専修大学の山崎ゼミの学生達は、TAKE10!®でのボランティア経験も生かして、次々と社会へ巣立っていきます。現在は2代目の学生が中心となって活動を継続していますが、彼らも4年生となり、後輩へのバトンタッチの時期が近づいてきました。



そこで、これまで ILSI のスタッフから指導を受けたことのない学生を対象に、TAKE10!®の概要解説と体操の指導を行いました。ILSI は、今後も若い力の息の長いリレーが続いていくように支援をしています。

これまでの TAKE10!®

TAKE10!®の最初の効果検証は、秋田県南外村(現・大仙市)の高齢者1418名を対象として行われ、このプログラムを導入することにより、**運動習慣および食習慣の改善、筋力の維持、栄養状況の改善**が認められました。この結果は、2004年11月に開催された日本公衆衛生学会で発表され、多くの注目を浴び、**毎日・読売・日経3紙をはじめ、地方紙など8紙**にその内容が掲載されました。これまでに、TAKE10!®に関するお申込みお問合せは9000件(そのうち自治体や介護関連団体からは200件超)、冊子の発行部数は2万5千部で、他にプログラムに関するDVDや料理冊子(「かんたんごはん」)も発行しています。(これらは<http://take10.jp/chapter5.html#item01>で購入できます。)

2005年10月からは、東京都墨田区で「すみだテイクテン」がスタートし、10年間で1100名以上の方が参加しました。人間総合科学大学の熊谷修先生らの栄養講演会を皮切りに、4~6地区で5回コース(2015年度からは8回コース)の講習会を開催しています。「すみだテイクテン」の介入効果は、2006年から毎年日本公衆衛生学会で発表しており、2013年には海外の学術誌 BMC Geriatrics に掲載されました(<http://www.biomedcentral.com/1471-2318/13/8>)。2007年度から2015年度まで、講習会の修了者を対象に、各会場で月1回のフォローアップ教室も開催し、例年延べ1500人ほどの参加者を得ています。

また、全国の地方自治体、社会福祉協議会、シルバー人材センター、ボランティア団体等からの委託を受け、TAKE10!®リーダーやサポーターを養成し、それぞれの地域でTAKE10!®を継続実施する例も増えてきました。詳細は<http://take10.jp/chapter6.html>を参照してください。

なお、TAKE10!®リーダーやサポーターが介護予防教室をスムーズに開催できるように、指導者用マニュアルを作成して各所からの要請に応えています。

フィリピンにおける鉄強化米市場導入プロジェクトの全国展開に向けて

昨年3月からミンダナオ島コンポステラバレー州で開始された鉄強化米市場導入プロジェクトが順調に進行しています。コンポステラバレーでの導入は、6月末をもって成功裏に終了し、関係者を招待して成果報告会を6月7日に政府と共に実施しました。更に、同プロジェクトの全国展開に向けて、鉄強化米作製に従事する精米業者等をリクルートするための「革新的な鉄強化米技術の今後の展開に向けて」と題したフォーラムを、6月21日にルソン島イロコス州で開催しました。フィリピン政府から食糧庁、教育省、保健省等の多数の行政官の参加があり、ILSI Japan CHPも参加しました。



鉄強化米



＜フォーラムの集合写真、ルソン島イロコス州＞

ベトナムにおける鉄・亜鉛強化米市場導入予備試験をスタート

フィリピン FNRI で作成された鉄・亜鉛強化米を用いて、ハノイ近郊の Thai Binh 県で、昨年11月よりベトナム国立栄養研究所が、鉄・亜鉛強化米の市場導入予備試験を開始しました。予備試験は12か月間継続予定です。

Project IDEA

Iron Deficiency Elimination Action

鉄欠乏性貧血症の撲滅運動

多様な食物の摂取が困難な途上国では、気づかぬうちにビタミン、ミネラル類（微量栄養素）の摂取不足が起こります。鉄分は、健康に生活するために必要不可欠な栄養素ですが、欠乏すると特に子供の発育や知能の発達を妨げ、母子の健康にも深刻な悪影響を及ぼし、死亡率増加の原因ともなります。更に、この欠乏症は、成人後も労働力の低下や人材の育成を妨げるなど、社会全体の生産性の低下を招き、貧困を助長させます。UN ACC/SCN の報告によれば、鉄欠乏から引き起こされる貧血症は、特に対策が遅れており、今なお35億人以上の心身の健全な発達を妨げています。Project IDEAでは、それぞれの地域の食生活パターンに合わせて、市販されている主食や調味料に有効な鉄分を添加し、**毎日の食事を通して欠乏栄養素を補給**することにより、鉄欠乏性貧血症を予防する活動を続けています。

これまでの Project IDEA

フィリピン国立食品栄養研究所 (Food and Nutrition Research Institute (FNRI)) と共同で、**主食である米に着目し鉄分を強化**する研究を進めてきました。**硫酸第一鉄**あるいは**微細ピロリン酸第二鉄 (SunActive)**を**イクストルーダ法**(米粉に鉄分を混ぜ、米の形に成型する方法)により製造した鉄強化米において、貧血改善効果があることが実証されました。この鉄強化米を1年間パタアン州オリオン行政区でテスト導入し評価したところ、啓発・教育プログラムにより、消費者の鉄強化米の理解度・普及度が向上し、貧血症の罹患率の改善が認められました。

カンボジアの NGO RACHA (Reproductive and Child Health Alliance) と共同で、**魚醤・醤油の鉄強化の導入・普及**を進めています。カンポット市およびシェムリアップ市で導入され、普及活動を行いました。その結果、鉄強化魚醤・醤油を日常的に摂取することで貧血症を顕著に改善できることが証明され、更に、鉄強化製品の品質保証システムと啓発活動の効果も確認できました。鉄剤のキレート鉄 (NaFeEDTA) は Akzo Nobel 株式会社から無償提供を受けています。

ベトナムでは、ベトナム国立栄養研究所 (National Institute of Nutrition (NIN)) の主導により、貧血予防のための鉄 (NaFeEDTA) 強化魚醤プログラムを**国策**として進めています。現在、約10工場にて鉄強化魚醤を製造・販売しています。さらに、フィリピンで確立された鉄強化米の技術を活かし、ベトナムでも鉄強化米による貧血改善効果に関する**介入研究**を実施し、有効性を実証しました。

中国では、ILSI Focal Point in China、中国疾病予防センター (CDC China) が、2004年春から**鉄 (NaFeEDTA) 強化醤油プログラム**を国策として進めています。

タイグエン省・バクザン省教育啓発活動を実施



ベトナムのタイグエン省及びバクザン省で実施している「ベトナム農村地域における母親の離乳食作り啓発支援事業」では、2015年11月より教育啓発活動を開始しま

した。ILSI Japan CHP と省の保健局担当者が共同で計画したのは、次の5つの啓発活動です：①村に設置されている拡声器を用いた情報提供、②料理教室の開催、③家庭訪問時に紙芝居式教育媒体を用いた情報提供、④ベースライン調査で栄養不良と判定された乳幼児の母親に対する栄養カウンセリング、⑤モニタリング。モニタリング以外の4項目については、実施頻度を設定し、省・区・村・地域ヘルスワーカーに対し、順守することを確認し、活動を実施しています。



例えば、拡声器を用いた情報提供においては、1日2回、週3日の情報提供により、1か月間で8つのテーマに関する情報を提供しています。また、2省において、これまでに80回の料理教室が開催され、6～23か月の子供を持つ母親は、約2回料理教室に参加しています。さらに、地域ヘルスワーカー達が、毎月10-15名の母親に対し、紙芝居式教育媒体を用いた情報提供を続けています。

2015年7月に実施したベースライン調査の集計が完了したので、ILSI Japan は、省・区・村に結果を報告すると共に、現在実施している教育啓発活動において強化すべきポイントをアドバイスしました。このアドバイスを基に、省は教育啓発活動を充実させる計画です。さらに、これらの活動の評価調査を2016年9月に実施する計画です。

スワ Project SWAN

Safe Water and Nutrition

安全な水の供給と栄養・保健環境の改善

WHOの報告によると、安全な飲料水の供給を受けられない人の数は、全世界で約**8億人**に上るといいます。多くの途上国において、**不衛生な水の摂取**や**保健衛生環境の不備**は、特に**子供が下痢や感染症を繰り返す**要因になっています。このような状況は、食事の適切な摂取を妨げ、**栄養不良**の問題にもつながります。また、水処理設備はあっても、汚染物質を取り除くための適切な設備がなく、薬品の注入も管理されていないため、処理後の水でさえもWHOの基準を上回る**微生物・化学物質が検出**される例が多いのです。

Project SWAN では、安全な水を確保し、栄養・保健環境を改善するために、①住民が水・栄養・保健衛生に関する知識を得、家庭レベルで実践する。②水処理施設の運転を最適化し、安全な水を供給する。という双方の視点から活動を進めます。更に、③持続的な活動のための仕組みづくりから評価に至るまでを住民の参加を得て実施し、コミュニティベースで、継続的、かつ安全な水供給システムのモデル作りを行います。

これまでの Project SWAN

ベトナム：公共水道水の供給が今後も見込まれていないベトナム北部の農村地域に着目し、2001年からベトナム国立栄養研究所(NIN)と共同で、Project SWANを実施しています。Project SWANでは、水質検査や水処理施設の運転を担当する技術グループと、栄養・保健衛生に関する情報提供活動を担当するIECグループ(Information Education Communication)が相互に協力し活動を進めています。事前調査を経て2005年からは、6年間にわたりJICA草の根技術協力事業(草の根パートナー型)から支援を得、ハノイ、ナムディン省において、安全な水の供給と栄養・保健環境の改善事業フェーズ1(2005-2008年)及び、フェーズ2(2010-2013年)を実施しました。フェーズ1では、3か所の村において、水管理組合による安全な水の供給、栄養・保健環境の改善などコミュニティレベルでの成果を得ました。フェーズ2では、中央政府及び地方政府の水・保健分野の横断的な連携を強化し、16か所の村において、コミュニティでの活動実践・維持能力の向上を図りました。このプロジェクトにより、12万人が直接の恩恵を享受しています。また、2013年からフェーズ3を開始し、ハノイとナムディン省において、省の行政機関が実施する保健・水供給プログラムへの導入・実行を図っています。さらに、2014年からは、味の素「食と健康」国際協力ネットワーク(AIN)の支援を得、タイグエン省とバクザン省において、栄養分野に焦点を当てた「ベトナム農村地域における母親の離乳食作り啓発支援事業」を実施しています。

インドネシア：2013年来、ILSI東南アジア地域支部と協力し、インドネシアにおけるProject SWANの実施を検討しています。