

月例会ダイジェスト【103】

7月の月例会のタイトルは「エイジマネジメント～シニア社員に必要な食と運動」。甲斐裕子氏（公財・明治安田厚生事業団体力医学研究所）、原田若奈氏（川崎市立看護大学）、武藤剛氏（北里大学）がコーディネーターを担当し、ハイブリッドで開催した。

最初に登場した澤田京樹氏（厚生労働省）は「高齢労働者の労働災害の現状とエイジフレンドリー補助金について」と題し、高齢労働者の労働災害防止に資する国の取組みを説明した。

導入部分では、休業4日以上死傷者数に占める60歳以上の割合が、年々上昇していることを2023年の労働災害のデータで提示。事故の型別では、転倒による骨折等が圧倒的に多いこと、その原因が「何もなかったところでもつまずいた」というものが最も多く「加齢による身体機能の低下の影響が出ている」と解説した。

さらに第14次労働災害防止計画の重点事項の一つである「高齢労働者の労働災害防止対策の推進」の具体的な指針の一つとして、令和2年に定められたエイジフレンドリーガイドラインにも言及した。特に転倒に関しては職場環境の改善に加え、労働者の体力の保持増進と併せた取組みの必要があることを訴え、その補助金制度も紹介。「高齢労働者の労働災害防止は喫緊の課題として認識いただき、お力添えをいただきたい」と締めくくった。

次に位高駿夫氏（㈱ハイクラス／神奈川産業保健総合支援センター）が「事業場における運動推進の考え方から展開と実践まで」というテーマで、従業員に運動指導を行う際のポイントとなる考え方を提案した。

位高氏は「さまざまなエビデンスを挙げて運動の大切さを説いても、やりたがらない従業員はいる。まず従業員にどうやって運動してもらうかを考える必要がある」と述べた。また運動は必ずしもスポーツのみを指すものではなく、スポーツを含めた身体活動のことであり、普段から生活の中で身体を動かしていくこと、会社が推進すべきは競技スポーツではなく、勝負よりも楽しさを追求する健康スポーツであることを語った。

最後に社内で運動を実施する際のポイントとして「運動は教育と実践の両方が必要」「目的の明確化・意識の統一化」など5つのポイントを挙げた。「目標や実施すべき内容は、個人によって変わってくる。世代や状況を考慮し、対象者に合わせた指導を提供していくことが大事だ

と思う」と述べ、発表を終えた。

オンラインで登場した片桐諒子氏（千葉大学）の発表タイトルは「働く高齢者に必要な栄養とは—最新の『日本人の食事摂取基準』から。」「2020年版食事摂取基準」「健康日本21（第三次）」の記述を提示しながら、高齢者の食事で留意が必要な事項について話した。

片桐氏は「日本の公衆栄養の政策の中で、高齢者においては低栄養にならないことが推奨されている」と解説。フレイルやサルコペニアの観点からも、高齢者の“痩せ”に注意を促した。

さらに高齢者の栄養摂取のポイントについては「ほかの年代の成人とほぼ同じ考え方でいい」としながらも、たんぱく質に関しては最新の食事摂取基準で%エネルギー（総エネルギー摂取量に占める栄養素の割合）の下限値が引き上げられたことを説明。栄養バランスの中でも、特にたんぱく質が減らないようにすること、また日本人の食生活で不足しがちな鉄やカルシウムも補うことを挙げた。最後に「特に高齢者は、楽しみながら食事を維持することも大事。若いうちから身につけた健康的な食習慣に、プラスアルファとして今お話ししたポイントを意識するように指導してほしい」とまとめた。

休憩後のトークセッションでは、メタボ対策の保健指導が中心だった産業保健で、今後は食事の量を減らさないように指導する場面が出てくることが話題になった。片桐氏は「体重を減らすにしても増やすにしても、エネルギーに関係する栄養素のバランスを見直すことが大事。バランスを意識して指導するといいと思う」と助言した。また「ゲーム機を使っでの運動は、効果が期待できるか」という質問について、位高氏は「やらないよりはやったほうがいいと思うが、特定の動作に偏らないよう、ウォーキングやストレッチを組み合わせるなど、バランスよく運動できるといいのではないかと回答した。また教育的な観点での意見として、澤田氏は「“自分はけがとは無関係”と思っている高齢労働者は意外に多い」と指摘。職域で行う安全衛生教育の中に、加齢によるけがのリスクも含めることを要望した。

会場の参加者からは「“高齢者の社会参加”という側面もプラスして、エイジマネジメントの議論をしてもいいのではないかと」「運動については、専門家に正しく指導してもらった方がいい」といった意見が出た。最後に進行を務めた原田氏が総括を述べ、月例会は閉会した。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>