

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）が提唱され、厚労省の健康日本 21（第 2 次）に取り上げられて以来、寝たきり予防のための「運動器」の重要性が再認識され、日本整形外科学会と日本臨床整形外科学会のイニシアティブのもと、「ロコモ」の国民への周知活動が積極的に行われてきた。

「ロコモ」の 3 大原因疾患である、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症への理解とともに、科学的根拠に基づいた、市民が自分自身でできる「七つのロコモチェック」、「ロコモ度テスト」そして「ロコモ 25」、またその予防法として実用性の高い「ロコモ体操」、「ロコトレ」、「ロコトレプラス」が開発された。これらのトレーニングによる、軽度要介護者に対する重症化の予防効果、また介護保険の総額年間 300 億円におよぶ削減効果も推定されている。「子どもロコモ」の問題も指摘された。また、NPO 法人「SLOC」による「ロコモと認知症、骨粗鬆症」の全国キャラバン（講演会など）、各種団体による全国での市民講座・体操教室など、精力的で体系的な活動が行われている。

しかしながら、現時点では「ロコモ」自体の認知度は、残念ながらいまだに 50%未満と、目標の 2020 年度認知度 80%には届いてはいない。

その対策は何か？ 結局は、「入り口」での啓発活動に尽きるのではないか。全国の整形外科の「待合室、受付、診察室」でのビデオ上映、パンフレットの手配りなど、そして会員の皆さま自身による「ロコモ」の説明の一言（face to face、hand to hand）がやはり重要ではないか。もう一度、「ロコモ」の横方向への広がりのため、第 1 歩目での周知活動に力を入れてみましょう。