

「ロコモ」の認知度が今一つ伸び悩んでいるようです。

埼玉県整形外科医会では、毎年「骨と関節の日」に市民公開講座を開催しており、平成 29 年は久光製薬の協力を得て、埼玉県内で「ロコモティブシンドローム」啓発運動の新聞広告を出しています。

また、平成 29 年 10 月より、SLOC が主体となりロコモ予防事業の調査研究を行いました。概略は、次のとおりです。

調査地域は、1) 静岡県浜松市、2) 埼玉県さいたま市、3) 大阪府富田林市、4) 鹿児島県鹿児島市の 4 地域とする。

研究の目的は、ロコモコーディネーターの資格を有する者と無資格者の指導によるロコモ予防事業介入の介入効果の違いに関し、参加者へのさまざまな効果を検証することです（さまざまな効果とは、主観的、客観的運動機能および運動習慣を含む心理的变化、等）。

調査期間は、3 カ月で、施設により違いますが、おおむね平成 29 年 10 月～平成 30 年 2 月頃まで行われました。これらの結果は、近いうちにまとめられる予定です。

私もさいたま市の一部の調査に加わらせていただきましたが、ロコモ体操に参加される方たちは、回数を重ねるにつれ、皆運動能力の向上とともに意欲も湧き、表情も明るくなってくるのがはっきり分かりました。

ロコモの事業を展開させるには、1. 人をどうやって集めるか、2. 場所、時間をどうするか、3. 指導者の待遇をどうするかなど、問題は山積みですが、ロコモ体操が、ロコモティブシンドロームをなくすには不可欠であることは明白です。

「うちはもうやっているよ」という方もいらっしゃるでしょうが、全国的にはまだまだです。草の根的にロコモ体操を広げる具体的な手段を今こそ考える時だと思います。