

- SLOC 通信XV -

ロコトレの介護予防効果とエビデンス

- ロコモ予防による介護認定年齢の先送り効果等 -

SLOC 連携委員会アドバイザー 久保谷 康夫

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会は、「ロコモ」を啓発し介護予防を支援するロコモコーディネーター制度を発足させた。そこで、予防通所リハビリテーション施設での運動器機能向上介入（以下ロコモ予防）の効果を検討するため、要介護認定を受けた者の介護度の変化を調査した。

藤野整形外科予防通所リハビリテーション施設において介護度を追跡できた 162 人を対象とし（ロコモ予防群）、リハビリテーションのメニューは、主にバランス訓練を主体として補助的に筋肉トレーニングや ROM 訓練、立ち座り訓練とタオルギャザーやダイナミックフラミンゴ療法など対象者に合わせたオーダーメイドのロコモーショントレーニングを行い、コントロール群には厚生労働省介護予防継続的評価分析等検討会のデータを用い、ロコモ予防群とコントロール群の経年的な介護度の変化を比較し、以下の結論を得たので報告する。

コントロール群の 38.9% が 1 年後に悪化したのに対し、ロコモ予防群の悪化率は 24.5% と有意に低く ( $p<0.01$ )、ロコモ予防が介護度の進行を抑制する効果は、5 年後まで持続していた。

ロコモ予防群では介護度の進行が抑えられ、それにより年間約 300 億円の介護費用を節減することができるかと推測される。

ロコモ予防は介護度の進行を抑えて介護費用の削減に寄与し、介護予防を支援するロコモコーディネーター制度は有用である。