

SLOC は、平成 26 年 5 月に、ロコモティブシンドロームの認知度について、SLOC 関連の 24 医療機関の外来患者およびその家族を対象にアンケートを行いました。総計 4,563 名の「直接聞き取り調査」では、ロコモ認知度は 36.3%であり、日整会による平成 26 年度のウェブ調査結果 36.1%とほぼ一致していました。われわれの調査対象は整形外科患者が大半であることから、一般国民対象の認知度調査に比較してロコモの認知度は高いだろうと推測していたのですが、それでも 36% 台でした。それよりも驚いたことに、また恥ずかしいことに、当院で調査したロコモ認知度はわずか 26.1%だったのです。そこで、SLOC に携わる身として、これではいけないと奮起し、平成 26 年から毎年 3 ～4 カ月間のスパンで、地域の人々を公民館に集め、ロコモ啓発のための講演、予防のための運動教室、そして評価を行っています。その中で気づいたことがあります。ロコチェックの中に「片脚立ちで靴下がはけない」という項目があるし、ロコトレのなかでは「片脚立ち」が勧められています。しかし、筋力やバランス能力の問題だけでなく、扁平足が原因で片脚立ちがうまくできない人がいたのです。そこで、当院 PT たちはフットプリント、およびアーチ高率測定から扁平足を診断し、参加者 27 人中扁平足を有する 7 人 (26%) にインソールを作成しました。インソール装着により片脚立ちは明らかに安定しましたが、残念ながら自主練習の実施率が低く、評価時における筋力、バランス能力の有意な向上はみられませんでした。今後は「自主練習チェックシート」を利用して、ロコトレを奨励し、運動能力の向上を狙っています。