

【目的】

高齢化率（2017）が27.6%に達した日本では、整形外科医は運動器疾患治療において高齢者の運動機能低下を考慮する必要がある。

日々の診療において高齢者に運動能力の低下を自覚してもらい、運動能力を高めるロコトシを円滑に進めていくためには、国民にロコモを知ってもらい（認知度向上）、整形外科医が適切にロコトシを指導できなければならない。

ロコトシ指導のノウハウ集約することと参加高齢者にはロコトシ効果を実感して頂くことを目的として富田林市においてロコトシ教室を開催した。

【方法】

演者および共同演者の診療所で1時間のロコトシ教室を週1回12回開催した。

開始時と最終日に片脚立ち時間、5回椅子立座り時間、基本チェックリスト、ロコモ5を行い、ロコトシ効果を調査した。運動内容は、ロコトシと柔軟運動、足踏み。

【対象】参加された65歳以上の高齢者59名を対象とした。67才から90才（平均76.8才）男性12名、女性47名。

【結果】開始時と最終日の片脚立ち時間は、それぞれ36.9秒、59.8秒、5回椅子立座り時間は、それぞれ10.2秒、7.3秒。ロコモ5はそれぞれ3.0、2.6であった。基本チェックリストにおいては、運動機能、うつ状態においてチェック数が減った。

【考察】

各項目とも改善を認めた。基本チェックリストにおいても、運動機能、うつ状態の改善がみられた。日常生活に支障が生じる要因としては、痛みと筋力低下が多かった。

多くの人を指導することによって個別のロコトシ指導ポイントが明確になった。ポイントの仔細は講演の時に詳しく説明します。

【まとめ】ロコトシ教室を行うことは、運動機能、運動器の痛みが改善につながり、ロコトシ効果を自覚することによって運動器の痛み運動が有効であることを実感して頂けて、さらに知人にロコトシを勧めて頂けるようになり、認知度向上に有効である。