

S4-6 ロコモ認知度向上のための「ロコモ予防事業の介入方法と効果に関する研究」の役割

◎^{おおまち}大町 かおり^{1,2}、藤野 圭司^{3,4}

¹ 長野保健医療大学 保健科学部 リハビリテーション学科 (長野県)、

² NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 アドバイザー、³ NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 理事長、

⁴ 藤野整形外科医院

2015年度の介護報酬改定により、要支援の予防訪問介護と予防通所介護サービスは介護保険から市町村の地域支援事業へと移行し、2018年度よりその対象が要支援～要介護2にさらに拡大した。これは、全てのサービスが対象となるため、ロコモ該当者も含まれる。

ロコモ予防事業は、すでにある事業所で実施されているが、今回の介護保険の改定により、今後、新たな業者の介入も始まるであろう。

一方、ロコモ予防に関する研究は、介入の種類、量(期間・頻度・負荷量)、および対象者の種類(年齢・性別・介護度)に対して行われており、その数も多い。

介入方法の効果特性を知ること、および対象者の属性により同じ介入をしても効果がどのように異なるのかを知ることが、対象者に合わせたより効果的な介入を選ぶことにつながり、それらが可能となれば、自ずと効果は高くなると考えられるため、現在、ロコモ予防事業を行っているサロンに対し、介入者側の情報として「サロン運営の経験年数・実施回数・指導者資格の有無・実施内容・運営負担度、等」を、参加者側には「開眼片脚立位時間・椅子からの立ち上がり時間・ロコモ5・基本チェックリスト、等」を全国各地で測定中である。

ロコモ予防に関連するさまざまな研究は、実際には軽度な障害を呈した状況の高齢者を対象に行われることが多いため、得られた結果も、すでに軽度のロコモ状態にある方にとって有益な情報となる。運動を一定期間行うこと、さらにそれを継続することにより、運動機能の維持・向上が見込めるというロコモ予防に関する研究ができることは、得られた結果を示すことで、対象者の自己効力感を高められ、運動を継続することの重要性を実感できることから、自ら予防に対して自発的・継続的に動くように(自助)意識を高めてもらうことであり、同じ地域の仲間とともに支えあう(互助)ことの大切さに気付いてもらうことであると思われる。