

ーJCOA・SLOC ロコモに関する「1分間」アンケート調査のお願いー

締め切りが近づきました。まだご回答がお済みでない先生。
よろしくご協力のほどお願い申し上げます。

http://sloc.or.jp/?page_id=4268

ー「ロコモスライド（4訂版）」更新しました。ー

http://sloc.or.jp/kaiin/?page_id=89

SLOC会員専用HP

<http://sloc.or.jp/kaiin/>

ユーザーID stop

パスワード sloclocomo

ロコモコーディネーター資格取得研修会でテキストとして使用したPPTです。
用途にあわせてダウンロードの上存分にご使用ください。

(1) -1 ロコモの背景 (46枚)

- 1) 超高齢社会と今なぜロコモか？
- 2) なぜ、年とともにロコモになっていくのか
加齢による高齢者運動機能の問題点 (体幹と下肢筋力・バランス能力・
体幹の関節可動域・姿勢・俊敏性・持久力)

(1) -2 ・子どもロコモ (50枚)

- 1) なぜ子どものロコモが重要なのか
- 2) 子どものロコモ対策
- 3) 姿勢の問題

(付録) 健康な体作りのための子ども処方箋

(2) 運動器とは (72枚)

1.運動器とは

- | | | | |
|------|----------|------------|----------------|
| 2.骨 | 1) 解剖・機能 | 2) 骨代謝 | 3) 骨折 |
| 3.関節 | 1) 解剖・機能 | 2) 関節可動域 | 3) 病態：関節痛・関節拘縮 |
| 4.筋 | 1) 解剖・機能 | 2) 徒手筋力検査 | 3) 病態：筋肉痛 |
| 5.神経 | 1) 解剖・機能 | 2) 痛みの伝達経路 | |
| 6.皮膚 | 1) 解剖・機能 | 2) 神経 | 3) 筋肉 |
| 7.生理 | 1) バランス | 2) 歩行 | 3) 心肺機能 |

(3) ロコモに關与する疾患 (89枚)

1.運動器不安定症

2.運動器疾患 骨粗鬆症・変形性膝関節症・変形性股関節症・腰部脊柱管狭窄症・
脊椎後弯症・脊椎圧迫骨折・大腿骨近位部骨折

3.認知症 認知症とは何か 認知症の原因疾患と頻度 認知症の診断と評価

4.サルコペニア 加齢による筋力の低下

不活発な生活

安静を強いられる疾患（肺炎、循環器疾患、呼吸器疾患、悪性腫瘍）

(4) ロコモ・ロコチェック・ロコモ度テスト・ロコモ度1 & 2 (77枚)

1.今なぜ「ロコモ」なのか？

・国策として「ロコモ」推奨の背景

2.ロコモティブシンドロームとは

- 1) ロコモの定義
- 2) ロコチェック（7つのチェック項目）
- 3) ロコモ度テスト（立ち上がりテスト・2ステップテスト・ロコモ25）
- 4) ロコモ度1とロコモ度2
- 5) その他の運動器機能評価法

3.ロコモ対策

- 1) 運動（ロコトレ）
- 2) ロコモを防ぐ食事
- 3) 転倒予防
- 4) ロコモの問題点を認識
- 5) ロコモを防ぐ生活習慣

(付録) Try! 40cm動画 .mp4

(5) ロコトレ・リスク管理およびSLOCによるロコモ普及活動について (57枚)

1) ロコトレ・リスク管理

1. ロコトレ 筋力トレーニング、可動域改善訓練、持久力訓練、バランス訓練、俊敏性訓練、ADL改善訓練
2. ロコトレの実際：藤野整形外科医院/動画
3. 安全対策および事故防止（リスク管理）
4. 事故発生時の対処法（転倒を含む）
5. 救急処置、AEDの使い方

2) SLOCによるロコモ普及活動について

- 1.ロコモ普及活動に特化したNPO法人
- 2.ロコモキャラバン
- 3.ロコモ自治体アンケート調査
- 4.ロコモコーディネーター制度
- 5.ロコモコーディネーター活動調査

(6) 介護保険の仕組みと医療介護の連携 (68枚)