
指定発言 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会からの提言

◎^{ふじの}藤野 ^{けいじ}圭司

藤野整形外科医院（静岡県）

ロコモ、フレイル(身体的フレイル)、サルコペニアはそれぞれ定義は異なるが、放置すれば転倒・骨折の危険性が高い高齢者を早期に選択し適切な運動介入を行うことで要介護・支援状態となることを阻止しようという目的は共通していると思われる。ロコモは運動器機能の衰えによる転倒・骨折の危険性をもっとも早期に察知できる立場にある整形外科学会が平成19年に提唱した概念であり、開眼片足立ち時間、ロコチェックなど簡便な方法でロコモ該当者を早期に抽出し、適切な運動介入をおこなうことで、要介護・要支援となるリスクを軽減することを目的としている。

ロコモの普及活動でもっとも重要なことは早期発見・早期介入である。SLOCでは全国の郡・市町村の介護予防事業と連携し、ロコモ該当者の抽出と介護予防事業の一環としておこなわれている運動機能向上プログラムにロコトレを取り入れてもらい実践している。また各自治体ともロコトレを実践する指導者が不足しているためSLOCではロコモコーディネーターを全国で養成し、ロコトレ指導をおこなっている。この活動はロコモ認知度向上のためにも非常に有効である。