

ストップ・ザ・ロコモ！アワード 当院の取り組み

竜操整形外科病院

リハビリテーション科¹、栄養科²、診療科³

川口 直樹¹、西村 寛子¹、上田 卓志¹

岡 藍美²、濱浪 一則³、角南義文³

当院紹介

当院は整形外科単科の111床専門病院として岡山市内に位置し、一般病床を中心として年間1200件程度の手術を施行しつつ、回復期リハビリテーション病棟と地域包括ケア病棟を合わせ持つケアミックス型病院として「地域とともにあゆむ」医療機関を目指しています。



3F
2F
1F

手術室

回復期リハ病棟37床

一般病棟 (DPC) 44床

画像センター等

外来/リハ/検査

地域
包括
ケア
病棟
30床



主な取り組み

①院内ロコモ教室

②出張ロコモ教室

③こどもロコモ教室

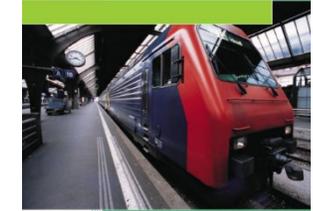
①院内口コモ教室

- 風景

- りゅうそうGENKI手帳

①院内口コモ教室(風景)





りゅうそうGENKI 手帳

手帳内容	用いた心理・行動科学的理論	具体的方法戦略
目標	学習理論（目標設定）理論	具体的目標の設定 達成するための具体的方法、期間
運動方法の紹介	環境によるバリア要因の排除	室内で行えるものに限定
栄養摂取方法紹介	意思決定理論	栄養摂取のメリットの認知
運動管理カレンダー	学習理論（セルフモニタリング） 行動選択理論	ロコトレ・栄養摂取状況記録欄 自己選択した運動の自由記録欄 自己での振り返り欄 スタッフからのフィードバック欄
体力測定結果の記録	社会的学習理論（効果期待）	1年間の測定結果の変化をグラフ化

りゅうそうGENKI手帳

目標

味のサークルに参加する、外出できる回数を増やす

夫と共に国内旅行がごめんに、子系と共に(車の旅行ではなく徒歩)夫の機能が改善できるように。

目標達成のため、どう行動しますか？

いつ	なにを	どれくらい
ほぼ毎日、一緒に(夫を誘って)	歩行	7000-10000歩
	ロコモ体操	毎日2回
	骨盤底筋改善のため	1日3セット



筋肉を強くする食生活

毎日3食(朝・昼・夕)をしっかり食べましょう。

エネルギーが不足していると、痩せて筋肉が減ってしまいます。

たんぱく質はいろいろな食品を組み合わせると摂りましょう。

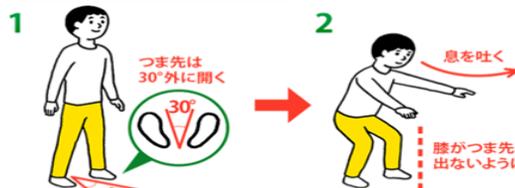
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品等いろいろな食材を摂ることがたんぱく質は約20種類のアミノ酸からなる栄養素ですが、

栄養

ロコトレ ①スクワット

運動方法

1) 足がしっかりしている人
5~6回を1日3セット



脚を肩幅に開き、つま先を30°外に開く。
息を吐く
膝がつま先より前に出ないように
いすに腰かけるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。

2) 支えが必要な人の場合



机に手をついていすに腰かけた状態から、ゆっくりと立ち座りを繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います。

※体調に不安があるときや痛みを感じた場合には医師に相談してから行いましょう。

運動管理カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 散歩
						2 散歩
						3 散歩
						4 散歩
						5 散歩
						6 散歩
						7 散歩
						8 散歩
						9 散歩
						10 散歩
						11 散歩
						12 散歩
						13 散歩
						14 散歩
						15 散歩
						16 散歩
						17 散歩
						18 散歩
						19 散歩
						20 散歩
						21 散歩
						22 散歩
						23 散歩
						24 散歩
						25 散歩
						26 散歩
						27 散歩
						28 散歩
						29 散歩
						30 散歩

感想 今月3日より節節運動教室に参加、月4回で12月、12月半、結構ハードな体操で大変です。この中の上で上り下り階段の歩行も、お菓子を食べ過ぎないように、マシマシは使っています。

リハビリより
管理栄養士より

りゅうそうGENKI 手帳



立ち上がり
コッコウヤ
お名前:

測定結果

片脚立ち (秒)	右: ○	左: △
30		
20		
10		
0		
	4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 (月)	
右		
左		

②出張口コモ教室(風景)

老人会



学校祭



②出張ロコモ 教室(風景) 地域イベント



③こどもロコモ教室(風景)



今後も全力で口コモ予防と
健康寿命の延伸に努めて参ります！

