

名古屋市東部八事地区における ロコモ予防の取り組み

- 「いつでも・どこでも・だれでも ロコモ予防外来」の実践-

細江 浩典^{1, 3)} 宮崎 友和^{2, 3)}

- 1) 名古屋第二赤十字病院
- 2) 医療法人桂名会 木村病院
- 3) NPO法人 名古屋整形外科地域医療連携支援センター

利益相反の開示

発表者名： 細江 浩典, 宮崎 友和

私は今回の講演に関連して、
開示すべき利益相反はありません

背景

八事地区 地域医療連携の歩み

名二日赤および八事地区地域医療連携の歩み

◆病床数：812床（第一種感染2床）

◆診療科：27科

◆沿革

- 1990年 病診連携
- 1998年 病病連携
- 1999年 「八事整形会」発足
- 2002年 「八事整形医療連携会」発足
- 2005年 地域医療支援病院
- 2011年 「NPO法人」立ち上げ
- 2018年 ロコモ予防外来
リエゾンロコモ予防外来



木村病院および名二日赤との医療連携の歩み

◆病床数：58床（回復期）

◆診療科：9科

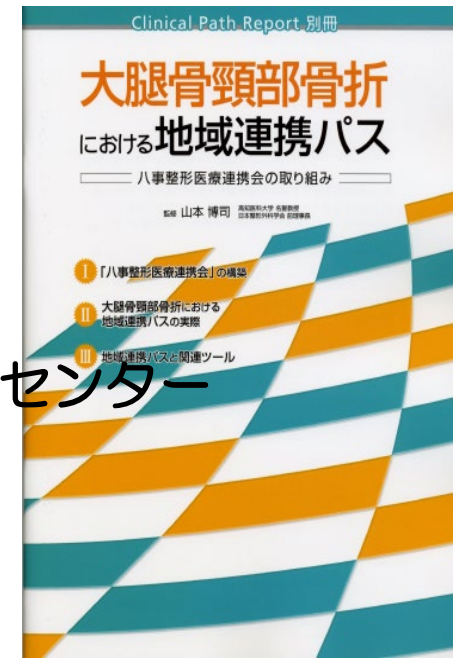
◆沿革

- 1998年 病病連携
- 2002年 「八事整形医療連携会」世話人
- 2010年 在宅療養支援病院
- 2011年 「NPO法人」理事
- 2017年 「NPO法人」事務局
- 2018年 リエゾンロコモ予防外来



八事整形・リハビリ 地域連携の歴史

- ◆ 1999年 「八事整形会」 発足
 - 医師中心の会
- ◆ 2002年 「八事整形医療連携会」 発足
 - 多施設・多職種の会
 - 「大腿骨近位部骨折地域連携パス」 作成
 - 「地域で転倒や骨粗鬆症を防ごうマニュアル」
- ◆ 2007年 「市民公開講座」 開催
 - 「八事ロコモ健康教室」
- ◆ 2011年 NPO法人立ち上げ
 - 特定非営利活動法人名古屋整形外科地域医療連携支援センター
- ◆ 2018年 「ロコモ予防外来」 開設
 - 「八事ロコモ予防外来」



◆病診・病病連携

➤医師中心の会

◆登録施設 42施設

➤急性期病院 7施設

➤回復期病院 2施設

➤診療所 33施設

◆内容

➤講演会・症例検討会

➤情報交換会

◆開催頻度

➤4回/年

第80回 八事整形会

謹啓

晩秋の候、先生方におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。さてこの度、第80回八事整形会を下記のごとく開催いたします。ご多忙中とは存じますが、何卒ご出席賜りますようお願い申し上げます。

謹白

代表幹事:名古屋第二赤十字病院 整形外科・リハビリテーション科 部長 安藤 智洋

日時 2019年12月11日(水) 18:50～20:30

会場 スtringスホテル 八事 NAGOYA 3F「メゾン・ド・フルール」
名古屋市昭和区八事本町100-36 TEL 052-861-7901

一般演題 19:00～19:30

座長:ぐしけん整形外科クリニック 具志堅 勉 先生

『脊椎転移に対する治療戦略』

—診療体制構築から最新治療まで—

演者:愛知県がんセンター中央病院 脳神経外科

医長 灰本 章一 先生

特別講演 19:30～20:30

座長:医療法人英香会やまだ整形外科 山田 英嗣 先生

『がんとロコモティブシンドローム』

—急増するがんロコモへの対応—

演者:独立行政法人国立病院機構 東京医療センター

整形外科医長・骨軟部腫瘍センター長 森岡 秀夫 先生

* 日本整形外科学会教育研修認定単位(単位料1,000円)

【特別講演】N-5 骨・軟部腫瘍

N-13 リハビリテーション(理学療法, 義肢装具を含む)

* 日本医師会生涯教育単位認定単位申請予定

* 当日参加費といたしまして1,000円徴収させていただきます。

八事整形会事務局: ortho@nagoya2.jrc.or.jp

※講演会終了後、意見交換の場をご用意しております。

共催 八事整形会

名古屋第二赤十字病院地域医療連携センター

特定非営利活動法人名古屋整形外科地域医療連携支援センタ (<http://norh.umin.jp/>)

◆ 病病連携

➤ 多職種の会

◆ 登録施設

87施設

➤ 急性期病院

18施設

➤ 回復期病院

39施設

➤ 維持期

30施設

◆ 内容

➤ 勉強会

➤ ワークショップ

➤ 情報交換会

◆ 開催頻度

➤ 2回/年

第46回八事整形医療連携会

日時:2019年11月7日(木) 17:50~19:35

場所:名古屋第二赤十字病院 3病棟1階 研修ホール

住所:愛知県名古屋市昭和区妙見2-9 TEL:052-832-1121

会費:1,000円

プログラム

《総司会》名古屋第二赤十字病院 薬剤部 田宮 真一 先生

【学術情報提供】 (17:50~18:00)

『ヒト化抗ヒトIL-6受容体抗体製剤 アクテムラについて』 中外製薬(株)

【開会の挨拶】 (18:00~18:05)

はちや整形外科病院・はちやデイサービスセンター

地域医療連携室 室長 打保 香雅 先生

【講演Ⅰ】 (18:05~18:15)

『大腿骨頸部骨折地域連携バス成績報告』

名古屋第二赤十字病院 医療技術部・リハビリテーション科 技師長 細江 浩典 先生

患者支援センター 入退院支援室 看護係長 萩野 正嗣 先生

【講演Ⅱ】 (18:15~18:30)

『維持期クリニックにおけるリエゾン活動の取り組みについて』

寺本整形外科・内科リエゾンクリニックリハビリテーション科 松田 徹也 先生

【特別講演】 (18:30~19:30)

『リウマチ患者における身体機能向上のための取り組み
～積み上げる関節リウマチ治療戦略～』

名古屋大学大学院医学系研究科 リウマチ学 准教授 小嶋 俊久 先生

【閉会の挨拶】 (19:30~19:35)

はちや整形外科病院・はちやデイサービスセンター

地域医療連携室 室長 打保 香雅 先生

以下の教育研修単位を取得できます。

●骨粗鬆症マネージャー研修単位3単位 ●骨粗鬆症認定医研修単位5単位

*会終了後に情報交換会をご用意しております。

- ◆地域連携を、診療のみならず、予防にまで拡大し、多施設・多職種で「**ココモ予防外来**」を開設したので、その取り組みを紹介すること

八事地区における 予防分野での取り組み

◆2006年 初版、 現第3版

◆対象

- 初版から
 - ✓ 転倒・転落
 - ✓ 骨粗鬆症
- 2版から
 - ✓ ロコモ、サルコペニア
- 3版から
 - ✓ フレイル

◆指導内容

- ✓ 生活(環境整備)
- ✓ 運動
- ✓ 薬剤
- ✓ 栄養

地域で
転倒や骨粗鬆症を防ごう
マニュアル



“防ごうロコモティスシンドローム”
ロコモチャレンジ!

地域で同じ指導箋

◆目的

➤地域住民の健康寿命延伸

✓ロコモ・サルコペニア・フレイル・骨粗鬆症・転倒予防

◆対象/各回平均参加者数

➤地域住民/200名

◆開催頻度

➤2回/年

◆内容

➤講演・実技・診断

✓「地域で転倒や骨粗鬆症を防ごう」マニュアル 使用

➤ロコモ度テスト・サルコペニア診断(現在非実施)

✓ロコモ健康手帳



第14回 八事ロコモ健康教室のお知らせ

困ってない? あしの痛み

~人工関節を見てみよう、触れてみよう~

日時 2020年1月18日(土)
10時~12時(9時30分開場)

場所 名古屋第二赤十字病院
3病棟1階 研修ホール
名古屋市中区昭和区2-9 TEL.052-832-1121(代) 地域医療連携センター 1階 1号室

入場無料

「下肢人工関節のあいうえお」 樋口 善俊 医師

「あしの痛みと運動」 曾野 友輔 理学療法士
~痛いの無理して運動していませんか?~

「回復を早めるための食事」 大羽 彩耶香 栄養士

事前にみなさんからの質問を受け付けます (※詳細は裏面をご参照ください)

質問受付期間 2019年11月25日(月)~2020年1月10日(金)

※今回は講演会のみです。



ロコモ外来

- いつでも・どこでも・だれでも ロコモ外来 -

◆目的

➤健康寿命の延伸

✓ロコモ・サルコペニア・フレイル・骨粗鬆症・転倒予防

◆対象

➤運動器疾患を有する患者

◆2018年10月

➤名古屋第二赤十字病院

➤プロトコール作成

ロコモ予防チーム結成

- 医師・看護師・薬剤師
- 管理栄養士・理学療法士
- 診療放射線技師
- 臨床検査技師
- MA・主事

◆2018年11月

➤当院から開始

◆2018年12月

➤地域で開始

◆連携施設

- 「八事整形会」中心
- 「八事整形医療連携会」も

◆内容

- X線検査、骨塩定量検査
- 血液検査
- 服薬・栄養評価および指導
- 理学検査
- 個別運動および/ または指導

ロコモ外来（2018年～）

◆理学検査（所要時間 約1時間）

➤ロコモ

✓立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25

➤サルコペニア

✓握力、歩行、筋量測定（BIA法）

➤フレイル

✓J-CHS基準、基本チェックリスト

➤転倒

✓TUG、片脚立位、アンケート

➤骨粗鬆症

✓FRAX

◆個別運動および/ または指導

➤「地域で転倒や骨粗鬆症を防ごうマニュアル」使用

ID番号:		実施日:	
氏名:	性別	男/女	生年月日:
体格	身長	体重	BMI
障害高齢者の日常生活自立度	障害種: J1, J2, A1, A2, B1, B2, C1, C2		
認知症高齢者の日常生活自立度	認知症種: 1a, 1b, 1c, 2a, 2b, 3a, 3b, 4, 5		
介護度	非認知: 支援1, 支援2, 介護1, 介護2, 介護3, 介護4, 介護5		
ロコモ	立ち上がり	片脚/片脚: 10, 20, 30, 40	cm
	2ステップ①	2ステップ②	cm
	2ステップ③	ロコモ25	点
サルコペニア	骨格筋量 (InBody, TANITA)	InBody	TANITA
	右腕筋		kg
	左腕筋		kg
	右脚筋		kg
	握力 (JAMAR推奨) 利き手: 右 / 左	握力①: /	kgf
フレイル	歩行時間・速度 (3M, 5M, 10M)	獲得速度:	m/s
	最大歩速①:	最大歩速②:	sec
	最大歩速③:	最大歩速④:	sec
	J-CHS基準 (Fried) 該当数		点
GOL	関節フレイル・インデックス		
	イレブンチェック (皮膚側)		
	イレブンチェック (皮膚側以外)		
	指握つひテスト (関節側: 有=1/無=0)	右: / 左:	
パランス・転倒	フレイル基本チェック (実施/非実施)	実施 / 非実施	
	実測と身体健康チェック (実施/非実施)	実施 / 非実施	
	下腿周径 (最大)	右: / 左:	cm
	TUG (通常, 最大)	通常: / 最大:	sec
血検査	開眼片脚立位時間 (60秒で終了)	右 / 左	sec
	開眼片脚立位①		sec
	開眼片脚立位② (1回目に60秒不可の場合)		sec
	転倒リスク評価 (島野E)		/21
骨粗鬆症	転倒リスク評価 (大塚内ら)		/19
	採血日	年 月 日	
	TLC (血球)	骨型AP(ESR)	・BLIN+
	TP(血尿酸タンパク)	・TRACP-Sb	・CFN+
FRAX (①/②)	・IP+	・血清アルブミン	・T-Chol+
	・Ca+	・血糖*	・GLU*
骨粗鬆症	医師確認 (右腕手帳から)	①	②
	骨粗鬆症類:		



ロコモ外来 (2018年～)

ID番号:		実施日:		
氏名:		男/女 生年月日:		
体格	身長	体重	BMI	
障害高齢者の日常生活自立度		障害無, J1, J2, A1, A2, B1, B2, C1, C2		
認知症高齢者の日常生活自立度		認知症無, I a, I b, II a, II b, III a, III b, IV, M		
介護度		非該当, 支援1, 支援2, 介護1, 介護2, 介護3, 介護4, 介護5		
ロコモ	立ち上がり	片脚 / 両脚: 10, 20, 30, 40		
	2ステップ①	2ステップ②		
	2ステップ値	ロコモ25		
サルコペニア	骨格筋量 (InBody, TANITA)		InBody TANITA	
	右上肢		kg	
	左上肢		kg	
	右下肢		kg	
	左下肢		kg	
	SMI		kg/m2	
	体脂肪		%	
	握力 (JAMAR推奨) 利き手: 右 / 左			
	握力①: /	握力②: /		kgf
	歩行時間・速度 (3M, 5M, 10M)			
通常時間:	通常速度:		m/s	
最大時間①:	最大速度①:		sec	
最大時間②:	最大速度②:		sec	
フレイル	J-CHS基準 (Fried) 該当数			点
	簡易フレイル・インデックス			
	イレブンチェック (食習慣)			
	イレブンチェック (食習慣以外)			
	指輪つかテスト (隙間無: 有 = 1 / 無 = 0)	右:	左:	
	フレイル基本チェック (実施/ 非実施)	実施 / 非実施		
栄養と身体健康チェック (実施/ 非実施)	実施 / 非実施			
下腿周径 (最大)	右:	左:	cm	
QOL	QOL評価 (SF8)		実施 / 非実施	
バランス・転倒	TUG (通常, 最大)			
	通常:	最大:		sec
	開眼片脚立位時間 (60秒で終了)			右 左
	開眼片脚立位①			sec
	開眼片脚立位② (1回目に60秒不可の場合)			sec
	転倒リスク評価 (鳥羽ら)		/21	sec
転倒リスク評価 (大河内ら)		/13	sec	
血液検査	採血日 年 月 日			
	TLC (血算)	骨型AIP(EIA)	BUN*	
	TP(血清総タンパク)	TRACP-5b	CRP*	
	IP*	血清アルブミン*	T-Cho*	
	Ca*	血液像*	Glu*	
骨粗鬆症	FRAX (①/②)		① ② %	
	服薬確認 (お薬手帳から) 骨粗鬆症薬:			



評価項目

□□モ

立ち上がり
2ステップ値
□□モ25

サルコペニア

四肢骨格筋量 (SMI)
握力
歩行速度

フレイル

J-CHS基準
簡易フレイル・インデックス
イレブンチェック
指輪っかテスト
下腿周囲長
基本チェック
栄養と身体 の健康チェック

バランス・転倒

TUG
開眼片脚立位時間
転倒リスク評価 (鳥羽, 大河内)

QOL

SF8

血液検査

TLC 骨型AIP(EIA) BUN
TP TRACP-5b CRN
IP 血清アルブミン T-Cho
Ca 血液像 Glu

骨粗鬆症

DXA
FRAX
服薬確認

◆役割分担

▶当院

✓評価/ 診断（毎6月または12月、所要時間約1時間）

- ロコモ度2
 - ▶ 連携病院へ紹介

✓指導

▶連携施設

✓評価/ 診断

- 特殊検査は急性期病院で
 - ▶ 骨塩定量検査、筋量測定

✓運動療法、トレーニング

- ロコモ度2
 - ▶ 継続的な個別運動療法
 - ▶ 急性期病院から紹介

◆当院

➤対象

- ✓外傷（大腿骨近位部骨折、脊椎圧迫骨折）患者
- ✓変性疾患（変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症）患者
 - 手術等の急性期治療を終えた患者
 - 可能な限り連携施設に紹介

➤ロコモ等の評価/ 診断/ 指導

✓ロコモ2

- 連携施設へ紹介
 - 継続的な個別運動療法

✓ロコモ1 および/ または非該当者

- 当院にて個別運動指導
 - 自己にてトレーニング

◆連携施設

➤対象

- ✓保存療法が必要な患者
- ✓手術等の急性期治療を終えた患者
 - 当院から紹介
 - » ロコモ度2

➤ロコモ等の評価/ 診断/ 指導

- ✓ロコモ等 **該当者**
 - 継続的な**個別運動療法**
 - 必要であれば当院へ
- ✓ロコモ等 **非該当者**
 - 個別運動**指導**
 - » 自己にてトレーニング

「リエゾン ロコモ予防外来」連携マップ



地域でのロコモ予防 役割分担

急性期病院

- 運動機能評価
- 身体計測
- 採血
- XP
- 服薬指導
- 運動療法指導

手術治療が必要な患者
 評価・診断
 運動療法・指導

「ロコモ度2」患者は紹介

いつでも・どこでも・だれでも
 ロコモ予防

保存的治療
 運動療法・指導
 急性期病院から紹介
 介護予防

手術治療後、落ち着いた患者
 運動療法・指導
 急性期病院から転院

回復期病院

診療所（医療/介護）



- ◆ 地域での**ロコモ予防**・**健康寿命延伸**のため
多施設・多職種で **ロコモ外来**を始めた
- ◆ 医療連携での**ロコモ外来**は 十分な評価 およ
び安全な指導が実施できる
- ◆ 地域で**ロコモ予防**する際は**いつでも・どこで
も・だれ（に）**でも同じ指導ができることが
目標

ご清聴ありがとうございました



連絡先
名古屋第二赤十字病院
整形外科・リハビリテーション科
466-8650
名古屋市昭和区妙見町2-9
ortho@nagoya2.jrc.or.jp

八事整形会・八事整形医療連携会

特定非営利活動法人
名古屋整形外科地域医療連携支援センター

ころばないぞう
転倒予防・骨粗鬆症予防 チーム代表「転場無臆」