当院では、2016年4月からロコモーティブシンドロームに対する啓発・予防活動に取り組んでいる。運営は、ロコモコーディネーターの資格を有したPT・OT(6人)のみでなく、ロコモアドバイスドクターの資格を有する医師と管理栄養士が中心となっており、医学的な観点に加えて栄養指導・相談も行える体制となっている。

当院の活動は①院内ロコモ教室②出張ロコモ教室③こどもロコモ教室の3つに大別されおり、いずれも無料で運営している。

①院内ロコモ教室については｢毎月第2木曜日はロコモの日｣を合言葉に当院内で月1回開催している。内容は参加者全員のロコモ度チェックを中心とした体力測定に始まり、ロコモに関する講義と運動や脳トレを実施している。毎月、講義や運動の内容を変化させているためリピーターも多く、近年では参加者が運動の様子を動画等で記録し地域で披露するロコモ指導員のように活躍する方も増えており、当院の活動が地域へと広がっていくのが実感できる。

さらに、月一回という低頻度な教室開催においても運動効果を得るために、運動と栄養状態の自己管理ツールとして独自の運動管理手帳を作成した。

　教室の延べ参加者数は、開始年度：110人、2017年度：193人、2018年度：226人、そして2019年度は12月現在で昨年度を上回る275人の参加者を動員している。参加者満足度も5段階で98%以上が4以上の高評価を頂いておりロコモの理解度(n=47)についても85%が｢よくわかった｣、15%が｢少しわかった｣との回答を得ており認知度・理解度の向上にも繋がっていると実感している。

②出張ロコモ教室については、2018年度から本格的に開始しており地域の老人会等への出張を主体として、近隣看護学校の学校祭や地域イベント、ケアマネージャー研修会の講師としての参加等、幅広く活動している。老人会への出張は時に行政とも連携し、現時点で12か所へ出向き、延べ参加者数は313人で満足度は院内と同様の5段階評価で5点86%、4点13%と99%が4点以上満足といった高評価を頂いている。また、その他のイベント参加においてもロコモ度の評価やロコモパンフレットの配布等、多くの方にロコモを知って頂くきっかけとなっており初年度から強い手応えを感じている。

③こどもロコモ教室については院内と同様に2016年度から開始し、医師を始めとする看護師・療法士・健康運動指導士・栄養師等、多職種が参加し年に一度近隣の小学校で開催している。内容は運動器健診に加えて体操や遊びを取り入れたコーディネーショントレーニングと、保護者向けの医療相談や運動・食事講座を実施している。延べ3回の開催で参加者は約150人と発展途上だが、参加者からの評判は保護者・児童共に好評で今後は参加学校の拡充やPTA・学童保育等との連携を図り積極的に活動し、子供からの前倒し政策にも努めていく予定だ。

　学術的な取り組みに関しては岡山県理学療法士学会や日本リハビリテーション医学会での口演発表等、運動器分野だけではなく多くの医療職にロコモを認知・理解してもらえるよう取り組んでいる。

最後に当院の特徴として、｢地域と共に歩む｣という信念の基、1職種だけがロコモ予防の活動に取り組むのではなく病院長を始めとする経営陣、他職種が参加した取り組みが最大の強みであると自負している。今後も、ONE TEAMで地域に根ざしたロコモ予防啓発活動に邁進していきたい！

追伸

どうか、どうか！金賞とは言いませんので銅賞でも頂けると幸いです・・・