整秀会　田辺整形外科・さくら整形外科医院。

抄録

　当院のある東京都板橋区は、令和元年現在の高齢化率が26.3％、後期高齢化率は14％となっており、今後も高齢化率が上昇していくと予測されている。当院では、区民公開セミナーを地域貢献・ロコモ予防・介護予防・啓発活動を目的に、2013年より『区民公開セミナー』を開始し、2019年までに約40回を数えた。運営は、Dr.とPTの講義を、参加者受動型で開催してきた。参加者は、当院通院患者を中心に20-40名、1-2時間程度の内容で講義の合間に、ロコモ度テスト、簡単な体操を組み込み実施している。2017年頃からは参加者能動型の『ロコモサロン』を開始。内容としては、ロコモ度テストや体操などの運動、歯科の先生を招待し「歯の健康」というテーマで講義と実技指導が開催され盛り上がりを見せた。ロコモサロンでは、運動意欲や興味など、多分野における「人との繋がり」をテーマに開催している。

　今後は、地域在住者主体の参加者能動型の仕組みを作る予定である。地域在住者が長い普及員と共に眠っているアイデアを掘り起こす会議や交流を重ねていき、地域が活性化するためのアイデアを生み出していきたいと考えている。『医療×趣味』『歌×PT』『ダンス×掃除』などのコラボレーション企画に『楽しく』するためのエッセンスを付け加えて地域ならではの内容を創作していきたい。新しい物を作るのではなく参加者達が前向きな気持ちで創作した企画・アイデアは、参加者が今まで居たフィールドとは違う事や場所においても、おのおのの趣味・趣向・特技が個性として発揮できる『希望』へと繋がるはずと考えている。そのためには、自己効力感が高く、リーダーシップ行動ができるリーダー格の養成とルール作りが重要になる。