

ロコモティブシンドローム予防の啓発活動

～私たちの取り組み～

● 活動の経緯

2018年 地域から県民へ対象を拡大し啓発イベント“ロコケン”を開催

参加者のうち希望のあったロコモ予備軍、ロコモ1,2の方を対象に

↓ 医師による講話や運動・栄養指導を年2回実施(“ロコケン”フォローアップ)

2019年 第二回啓発イベント“ロコケン2nd”を12月に開催

● 活動内容

ロコケン

①ロコモ度テスト②オリジナルロコモ体操③ロコモ相談(健康相談)

④体組成測定⑤骨密度測定⑥貧血検査⑦食事評価(SATシステム)、

⑧ロコモ予防食提供⑨ロコモ予防食実演クッキングショー

参加者のデーターを分析しフォローアップに繋げた

※詳細別紙

ロコケン2nd

①ロコモ度テスト②オリジナルロコモ体操③生活機能検査(ロコモ7)

④体組成測定⑤骨密度測定⑥貧血検査⑦食事評価(10品目チェック)

⑧最終糖化産物チェック(AGE's)⑨口腔機能検査⑩MCIチェック

⑪コグニサイズ⑫ロコモ予防食提供

※詳細別紙

イベント運営職種

医師(ロコモアドバイザー)

理学療法士(うち 1名 ロコモコーディネーター)

(うち 2名 骨粗鬆症マネージャー)

作業療法士(うち 1名 骨粗鬆症マネージャー)

言語聴覚士

介護福祉士(うち 1名 ロコモコーディネーター)

健康運動指導士、看護師、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士 他

医療法人内の様々な職種と連携し実施・開催する事ができた。

また、地元ホテルのシェフを招き、医療の垣根を越えたイベントとなった。

● これからの取り組み(展望)

・1年に1度、県民を対象にロコモ予防啓発イベントの実施を継続していく。

・ロコモ予防、ロコモ改善を必要とする県民の方々に手厚いフォローを医療法人と連携し実施する。

↓

富山県のロコモティブシンドロームを ^{ゼロ}0 にする!