

SLOC 通信 X X III

当院での SLOC 活動

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会理事 角 南 義 文

高齢者の移動能力（立位、歩行）の低下は、要介護、寝たきりにつながる。

当院でも、高齢者の「足・腰をきたえよう！」とのスローガンのもと、まずはロコモ教室を開催し、地域に貢献している。

開 設：平成 28 年 4 月

実施日：毎月 第 2 木曜日 午後 1 時～3 時

実 施：理学療法士 5 名、作業療法士 2 名、栄養士 2 名、
（ロコモ・コーディネーター 8 名）

延参加者：平成 28 年度 110 名

平成 29 年度 181 名

平成 30 年度 235 名

内 容：講演 医師または理学療法士

測定（当院で作った“元気手帳”に記入）

実地指導（ロコモ体操）

食事指導

開設当時は、数名のこともあったが、最近は 30 名に達する日もある。

今年 3 月の満足度の調査では満足・やや満足 94.1%、どちらともいえない 1.25%、無回答 4.5%で不満足 of 回答はない。

このロコモ教室が近隣で話題になり、理学療法士が老人クラブなどで指導を依頼されることもあるようになった。

また、岡山市中区（人口 14.7 万人）で毎年秋に地域住民を対象とした医療・介護と地域を繋ぐ「なかまち一ずフェスティバル」が開かれるが、そこでロコモ・ブースを設置し、コロモ度を測定し、ロコモ体操を指導している。

秋には、また地域の小学校児童と父兄を集めて「竜操ロコモ教室」を行っている。

ロコモ認知度の向上と要介護度のランクを引き下げ、健康寿命の延伸のための活動を引き続いて行う決意である。