

2-10-S50-4

ロコトレ介入の効果

藤野 圭司

浜松市で実施している介護予防教室の中での運動機能向上プログラムの中に全国ストップザロコモ協議会が養成しているロコモコーディネーターによるロコトレ訓練を取り入れ継続的に(最低3カ月以上)実施し、その効果について基本チェックリストを用いて検討した。対象者は浜松市が実施している介護予防教室239、参加者5669名のうち(平成28年時)ロコモコーディネーターがロコトレを指導しているところに限定した。参加者の実施前後での基本チェックリストを比較検討すると運動機能の向上のみならず、社会参加、鬱、栄養等すべての項目において改善がみられた。ロコトレ訓練は運動機能のみでなく日常生活でのさまざまな分野に効果があり、健康寿命の延伸に有用であることがわかる。

また当院の介護予防施設において要支援1,2の者を対象にロコトレ訓練を継続して行い、1年後、3年後、5年後の介護度の変化を調査した。その結果要支援1,2の双方とも介護度の改善、維持しているものが多く、悪化例の少ないことがわかった。今後如何にしてロコトレ対象者出するか、だれが指導を行うのか、いかにして継続してロコトレを行っていくか等問題点も多いことも判明した。