

# ロコモ普及員養成講座テキスト

2015 年度版

NPO 法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

# ロコモ普及員養成講座テキスト

## ■目次

1. はじめに
2. 介護予防とその取り組み
3. ロコモティブシンドロームについて
  - 1) ロコモティブシンドロームとは
  - 2) さまざまなロコトレ事業
4. 「ロコモ普及員」の役割
  - 1) 「ロコモ普及員」とは
  - 2) 「ロコモ普及員」の活動の場
  - 3) 「ロコモ普及員」の心得
5. ロコモ予防教室の実際
  - 1) 「ロコモ予防教室」の構成
  - 2) サロン型での活動体制と「ロコモ予防教室」の構成
    - ①活動体制
    - ②それぞれの役割（5～7名）：リーダー、サブリーダー、サポーター
  - 3) 「ロコモ予防教室」の実施内容
    - ①健康チェック
    - ②ロコトレ指導
    - ③活動の記録（ロコトレ手帳のチェック）
    - ④ロコトレ効果判定
  - 4) 「ロコモ予防教室」の効果判定
  - 5) 「ロコモ普及員」のその他の業務
    - ①ロコモ予防教室の名称決定
    - ②ロコモ予防教室の実施打ち合わせ
    - ③会場準備～受付
    - ④会場の片づけ
    - ⑤終了後報告会と実施記録表の記入
6. ロコモ予防教室を行う際の注意事項
  - 1) 安全に行うために注意すること（リスク管理）
    - ①脈拍の測り方（直接測定する場合）
    - ②体調の確認
    - ③会場等の確認
  - 2) 効果的な指導のために：認知症について
7. 活動などで困ったときには
  - ・事故発生時の対応
  - ・ロコトレの支援に困ったら…
8. 「ロコモ普及員」活動記録の提出と活動の継続について
9. 参考資料（記録用紙を含む）

## 1. はじめに

2017年度末までに、要支援対象者に対する介護サービスが市町村事業に完全移行することが決定したことを受け、各自治体ではロコモ予防体操の住民への普及啓発を目的に、地域の民生委員や老人会役員などボランティアを対象に、現場で直接予防体操等を指導する「指導員・普及員」の養成を独自に進めていこうとする動きが始まっています。

私どもが養成する「ロコモ指導員（ロコモコーディネーター）」は、自治体とサロンあるいは在宅などの間に入り、直接体操指導を行うボランティアに対し、その養成ならびに派遣、調整（コーディネート）を担うことを役割と考えており、今後煩雑を極めると推測される介護予防事業の流れを、円滑に進める手段の一助になればと願っています。

対象者と直接関わる「ロコモ普及員」は、対象者とより身近なかかわりのある方になっていただき、近隣で暮らす同士として、元気で楽しく暮らす地元の仲間を増やすという意識で活動していただけたらという思いで養成しています。

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会（Japan Stop the Locomo Council、略してSLOC（エスロック）とする）は運動器の衰えにより要介護状態となることを防ぎ、永く健康な生活を送っていただくため、ロコモ対策が如何に重要であるかを広く国民の皆様にご存知いただくため設立されました。

そのため、全国の自治体と連携し、広く住民に広報活動、ロコモ対策のためのロコトレ指導などを実践してまいります。

また、各種報道機関とも連携し、正しいロコモ対策に対する啓発活動を行ってまいります。

一人でも多くの国民にロコモを理解して頂き、健康で健やかな生活を享受できますよう願っています。

非特定営利活動法人

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

理事長 藤野 圭司

## 2. 介護予防とその取り組み

我が国の2010年の平均寿命は、男性79.6歳、女性86.3歳です。しかし、健康上に問題がない状態で日常生活を送れる期間の『健康寿命』は、男性70.4歳、女性73.6歳で、平均寿命から健康寿命を引いた期間(=健康状態が悪くなり介護を要する期間)は、男性9.2年、女性12.7年となります。

全国的に、ますます健康寿命を延ばし、平均寿命に近づける事で、介護を要する期間を短くしていく事が必要です。

厚生労働省の「国民生活基礎調査」(平成22年)によると、要介護・要支援になった原因をみると、脳血管疾患21.5%、認知症15.3%、高齢による衰弱13.7%、そして関節疾患、転倒・骨折、脊椎損傷をあわせた『運動器の障害』は、22.9%と2割を超えています。

このような状況から、要介護、要支援にならないためには、生活習慣病対策、認知症対策に加え、運動機能の維持や運動器疾患への対策が介護予防には重要なのです。

それぞれの自治体で、高齢者が健やかで安心して暮らせるよう“元気を保つ介護予防”を推進していくことが必要です。

65歳以上で介護認定を受けていない方が、知らず知らずのうちに閉じこもりがちな生活なっていたり、筋力や体力が衰えていたりする事があります。

自分自身の心身の状態を確認し、生活機能の低下の心配がある方には介護予防事業への参加をご案内したり、運動機能の維持や運動器疾患への対策として“ロコトレ”を普及していくことで、筋力や体力が衰えを未然に防ぐことが重要です。

### 3. ロコモティブシンドロームについて

#### 1) ロコモティブシンドロームとは

##### ■ロコモーションシンドローム(略して“ロコモ”)対策

加齢に伴う運動器の障害をロコモティブシンドローム(運動器症候群、略して“ロコモ”)といいます。運動機能の低下や運動器疾患により、歩く、立つ、座るなどの移動する機能が低下し、介護が必要になる可能性が高まっている状態のことです。ロコモは、いわば運動器の生活習慣病ともいえ、その予防や改善の重要性は、ますます高まっています。

##### ■ロコモの3つの原因

- ①加齢による筋力の低下
- ②加齢によるバランス能力の低下
- ③運動器の障害

- ・ 変形性関節症(特に膝関節)  
ようついしょう      ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう
- ・ 変形性腰椎症(または腰部脊柱管狭窄症)
- ・ 骨粗しょう症(および骨粗しょう症性骨折)

※重複して罹患している人が多く  
関連して進行する

筋力やバランス能力の低下、運動器の障害は、ゆっくりと進行するため、自覚がないまま進行することが多く、自覚していても、「歳のせいだから仕方がない」と見過ごされることも多いのが現状です。しかし、そのまま進行すると、運動器の機能低下や痛みが大きくなり、歩くことなどの移動、生活をする上での動作に支障が出て、回復も難しくなります。したがって、ロコモを早めに察知することも重要な事です。

■ロコモティブシンドロームは「寝たきり」や「要介護」の主要な原因です



ロコモティブシンドロームの概念図

※加齢に伴う筋量・筋力の低下のこと。「加齢性筋肉減少症」ともいいます。

ロコモの要因	症状
バランス能力の低下	歩く速度が遅くなる、転びやすくなる、他の生活動作に影響をする など
筋力の低下	立ったり座ったりするのが辛い、重いものを持てなくなる、腰が痛くなる など
変形性膝関節症	大腿四頭筋の筋力低下や肥満が原因となります。膝の関節のクッションである軟骨がすり減り、関節が炎症を起こしたり変形したりする病気です。痛みなどで動きがぎこちなくなり転びやすくなります。
変形性腰椎症	背骨の腰部分(腰椎)の弾力がなくなり、骨とおしがぶつかったり変形したりする病気です。痛みとともに姿勢が不安定になり転倒しやすくなります。
骨粗しょう症	骨をつくる成分のカルシウムなどが減って骨の中の構造が粗くスカスカになる病気です。その結果、骨はもろくなり、物を持ち上げたりわずかな力に加わっただけでも骨折しやすくなります。

## 2) さまざまなロコトレ事業

ロコトレを気軽に毎日続けられるように、

- ・ サロン型：参加者が会場に集まって実施
  - ・ 在宅型：参加者のご自宅で実施（訪問や電話などで支援）
- \* 今回の内容では予定していません。

のふたつの方法でトレーニング継続の支援をしていきます。

気軽に、自分の身体の状態に合わせた方法で行えるロコトレですが、1人では続かないのも現実です。

そこで、継続した運動ができるよう“応援団”として、「ロコモ普及員」が、トレーニング方法の指導や評価などを行いながら、参加者の支援をしていきます。

実施期間の目安は6か月で、3か月ごとに状況を見直しながら進めます。

## 4. 「ロコモ普及員」の役割

### 1) 「ロコモ普及員」とは

ロコモに関する正しい情報と知識を得て、ロコモ予防のためのロコトレを自分自身で実践するだけでなく、市民の皆さんにひろめ、運動を続けていく事を支援するサポーターです。

### 2) 「ロコモ普及員」の活動の場（サロン型・在宅型）

#### ① サロン型

参加者は、近くの自治会館や公民館などに集り、ロコトレを行います。サロンに集ったときにロコトレを行い、方法を覚え自宅でも毎日行えるようにします。

なかなか1人だと継続ができなくても、サロンの仲間と顔をあわせ、声を掛け合うことで継続しやすい場を作ります。



#### ② 在宅型

集団の場が苦手、会場が遠い、など、何らかの理由でサロンでの参加が難しい方で、ロコトレを必要としている人には、希望により、「ロコモ普及員」がご自宅に訪問し、健康チェックやトレーニングの方法を指導し支援します。

\* 今回の「ロコモ普及員」養成では、この内容は予定していません。

### 3) 「ロコモ普及員」の心得

ロコトレを続けるには、無理なく、苦痛に感じない様に、楽しんで行えることが大切です。

決して無理強いせず、相手に合わせて行うことも大切です。

身体の状態にあった方法で行うことについて、参加者からかかりつけ医に、運動を継続的に行っても良いか、内容を確認してもらうことも必要です。

強い痛みがある場合は、ただちに中止し、かかりつけ医に相談をするよう勧めましょう。

#### <心得>

- ①参加者がトレーニングの方法を正しく理解し、実行出来るよう声かけを行う
- ②無理をせず、その人にあった方法で行えるように運動を指導する
- ③安全に行えるように、環境や参加者に気を配り、事故を未然に防ぐ
- ④万が一、事故が起こったときに適切に対応する
- ⑤継続できるよう声かけを行い、参加者を支援する

## 5. ロコモ予防教室の実際

「ロコモ予防教室」を運営していく実際的な内容について説明します。

### 1) 「ロコモ予防教室」の構成

「ロコモ予防教室」は1か月あたり1~2回の実施をしながら6か月単位で運営されます。

実施内容は、参加者の方にロコトレの指導をすることが主ですが、初回、1か月後、3か月後、6か月後には、「ロコモ予防教室」の効果判定の測定も行います。

(初回は基準となる値を測定します)

	ロコトレ指導	手帳チェック	効果判定	その他
初回		手帳配布	すべて	総合説明
1か月目			一部	
2か月目				
3か月目			一部	
4か月目				
5か月目				
6か月目			すべて	(修了書授与)

 実施する項目

\* 全体像の詳細は「『ロコモ予防教室』運営タイムテーブルと業務の実際」を参照してください。

\* 6か月後の修了書授与は、強制ではありません。

6か月の間参加された参加者の方に、これまでの労をねぎらい、これからもロコモ予防を続けられるよう、ひとくぎりとしての終了であり、船出としての役割を果たすイベントがあるとよいかと思えます。

## 2) サロン型での活動体制と「ロコモ予防教室」の構成

### ①活動体制

「ロコモ普及員」の活動は、基本的に、常にグループを組んで行います。  
これは多くの方を対象とするため、限られた時間の中で安全に行うための工夫です。

#### <参加規模と「ロコモ普及員」人数>

参加者が 25 名まで：「ロコモ普及員」5 名程度でグループを組みます。

参加者が 50 名まで：「ロコモ普及員」7 名程度でグループを組みます。

\* 初回時に 30 名以上の参加者がいる場合、  
安全性の向上および参加者の負担（待ち時間が長くなる）の軽減を  
考え実施時間の短縮のために参加人数を減らし、  
2 回に分けて 20 名以下で実施するか、  
普及員の方を増員して行うことをお勧めします。

\* 基本的に、参加する「ロコモ普及員」の人数は多い方がよいです。

### ②それぞれの役割（5～7 名）

#### ・リーダー（1 名）

：ロコモ予防教室の説明など、すべての取りまとめと司会をします。  
運営に慣れてきた方が適任です。  
様々な項目の測定時（初回・1 か月後・3 か月後・6 か月後）には、  
巡回しながら全体を把握する役目になります。  
測定で混んでいるところから空いているところに参加者を誘導したり  
環境をチェックして転倒が起こらないよう確認し改善します。

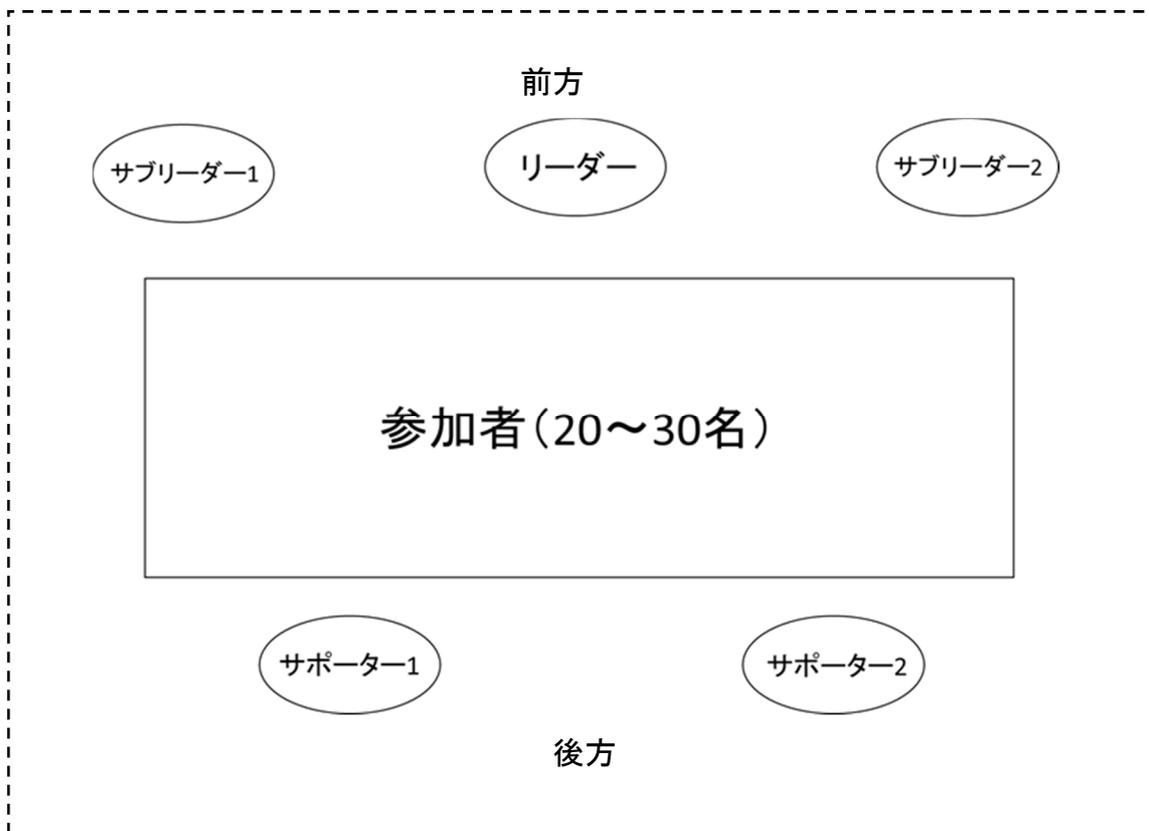
#### ・サブリーダー（2～3 名）

：リーダーの補助的な役割でリーダーを挟んで前に立ちます。  
ロコトレ指導の場合には、会場前方で体操の見本を行ったり、質問がある  
人に個別に対応したりします。  
様々な項目の測定時には、実際に測定を担当します。

・サポーター（2～3名）

：会場の後ろに控えています。

受付終了後、遅刻した人への対応やプリントの配布など、ロコモ予防教室がスムーズに進められるように、臨時の出来事への対応をしたり、会場を整えたり、というこまごまとした業務を裏方として行い、教室を支えます。受付終了からロコトレ指導時には参加者から提出された「ロコトレ手帳」のチェックし、コメントを書いたりスタンプを押したりします。様々な項目の測定時には、実際に測定をします。



\* これらの役割は、固定されたものでなく、グループメンバーで相談しながら最初は得意な役目を行いながら、回を重ねるごとに役割を変わったりすることもできます（ひとつの役に徹してプロになるのも自由です）。

\* 初回はロコモ指導員（ロコモコーディネーター）がリーダーの役割の手本を見せていただくとよいかもしれません。

### 3) 「ロコモ予防教室」の実施内容

#### ①健康チェック

- ・必ず参加者の健康チェックをしてから行ってください。  
(受付時に参加者に健康チェックをします)

#### ②ロコトレ指導

- ・サロンの活動に、2つの「ロコトレ」を取り入れてください。
- ・ストレッチ体操などを組み合わせて全部で5~10分程度の運動とします。

(内容の詳細は「ロコモ指導員(ロコモコーディネーター)」にご相談ください)

- ・転倒の危険性のある人には、特に配慮をしてください。
- ・家でも“ロコトレ”を続けるように呼びかけ、支援を行います。

#### ③活動の記録(ロコトレ手帳のチェック)

- ・参加者の皆さんにロコトレ手帳を配布し、毎日の運動を記録してもらい、サロン参加時に持参いただくように伝えましょう。
- ・提出してもらった手帳に書かれている家での様子を確認して、声かけやコメントの記入などをし、参加者の方が安全に楽しく「ロコトレ」を継続できるように応援しましょう。

#### ④ロコトレ効果判定

- ・初回と1か月後、3か月後、6か月後に、それぞれの項目評価をして、ロコトレの効果を確認します。  
(基本チェックリスト、ロコモ5、開眼片脚立位時間)

##### \* 記録上の注意事項

基本チェックリストは項目数が多く、記入漏れが多くみられます。例えば、項目12でBMIを記入後、項目13の枠への記入がなかったり、表のみ記入していて裏の項目がすべて未記入だったりしています。

効果判定の記録は、参加者の方ががんばった記録であり、カルテのような役目をします。

記載漏れの無いよう、記入後には確認をしてから管理してください(後日の記入ができません)。

\* 効果判定時には、必要に応じて「ロコモ普及員」を増員しましょう。  
 (他のグループにも声掛けをして、お互いに助け合います)

#### 4) 「ロコモ予防教室」の効果判定

効果判定は、開始からの時期に合わせて、「基本チェックリスト」、「ロコモ 5」、「開眼片脚立位時間」の3項目を、下記のように組み合わせて実施します。

- 【初回】すべての内容を実施します。  
 【定期】ロコトレメニューの実施方法の確認を中心に行います。  
 【1か月後】継続しようかどうか迷う時期です。  
 効果判定では、ロコモ5と開眼片脚立位時間を測定します。  
 【3か月後】ちょうど折り返しになる中間点です。  
 効果判定では、ロコモ5と開眼片脚立位時間を測定します。  
 【6か月後】ロコモ予防教室のひとつの区切りとなります。  
 効果判定では、初回と同じ内容ですべてのチェックを行います。

	初回	定期	1か月後	3か月後	6か月後
・健康チェック(受付)	→				
・ロコトレ指導	→				
・ロコトレ手帳	配布	チェック	→		
・ロコトレ効果判定					
基本チェックリスト	→				→
ロコモ5	→		→		
開眼片脚立位時間	→		→		

## 5) 「ロコモ普及員」のその他の業務

### ① ロコモ予防教室の名称決定

それぞれのサロンで独自の「ロコモ予防教室」の名前をつけて、仲間意識を高めましょう（目的に合った名前を付けます。参加者を含め、全員でその会を作り上げていきます）。

### ② ロコモ予防教室の実施打ち合わせ

実施をする前に、グループのリーダーから、会場の状況、参加者の参加予定、スタッフ、その日の実施内容の確認などに関する連絡事項を報告し、事故防止など注意事項などの確認をしてから、グループ全員で準備に取り掛かります。準備などを含め、それぞれの「ロコモ普及員」の役割の確認も行います。

### ③ 会場準備～受付

打ち合わせ終了後に、会場づくりをグループ全員で行い、それぞれの配置で準備をします。

はやめに到着する参加者に合わせて、サポーターの役割の方は、途中から受付を開始します。

.....実際に実施します.....

### ④ 会場の片づけ

ロコモ予防教室の実施後に全員で会場を片付けます。

参加者の忘れ物や、利用させていただいたものの返却に関しては、会場管理者等と相談してください。

\*状況によっては、この後にある「終了後報告会」が終了してから会場を片付けてもよいです。

### ⑤ 終了後報告会と実施記録表の記入

当日の内容を終了してから、今回一緒に運営した「ロコモ普及員」のメンバー全員で意見を出し合い、実施記録表を作成しながら活動のまとめをします。

この場合、リーダーが司会をしながら項目を確認し、記録を同時に行います。

記入後は、なるべく早い時期にリーダーが「ロコモ指導員（ロコモコーディネーター）」に実施記録表を提出し、次回～今後の日程調整などの打合せをします。

## 6. ロコモ予防教室を行う際の注意事項

### 1) 安全に行うために注意すること（リスク管理）

- ・ 行う前に体調確認を行う。  
出来れば血圧や脈拍の測定を行う（機器での測定など）
- ・ 体調などにより、いつでも中止できること、無理して行わないことを説明し、  
気軽に出来る雰囲気作りを行う
- ・ 環境を整える

### ① 脈拍の測り方（直接測定する場合）

まず参加者の手首の関節（肘寄り）の親指側に、  
測定者の人差し指、中指の2本（または薬指を加えた3本）  
揃えて脈が触れることを確認します。

15秒間の脈拍数をはかり、その数を4倍します。

（1分間の脈拍に換算しています）

- \* 自動血圧計がある場合は、利用しましょう。  
（受付の待ち時間に、参加者ご自身で測定して  
いただきます）



### ② 体調の確認

ロコモ予防教室の受付時に、参加者に次のような症状がみられる場合は、  
無理に運動を行わないように指導し（頑張りすぎないように）、  
状況によっては、かかりつけ医への受診を勧めます。

- ・ 熱がある（37℃以上）
- ・ だるい（からだが重く感じる）
- ・ 睡眠不足
- ・ 食欲がない
- ・ 下痢をしている
- ・ 頭痛・胸痛がある
- ・ 関節の痛みがある
- ・ 過労である、疲れが残っている
- ・ 動悸・息切れがある

※血圧 180/110mmhg 以上  
安静時脈拍 110 回以上、50 回以下の場合は  
中止し受診を勧めましょう。

### ③会場等の確認

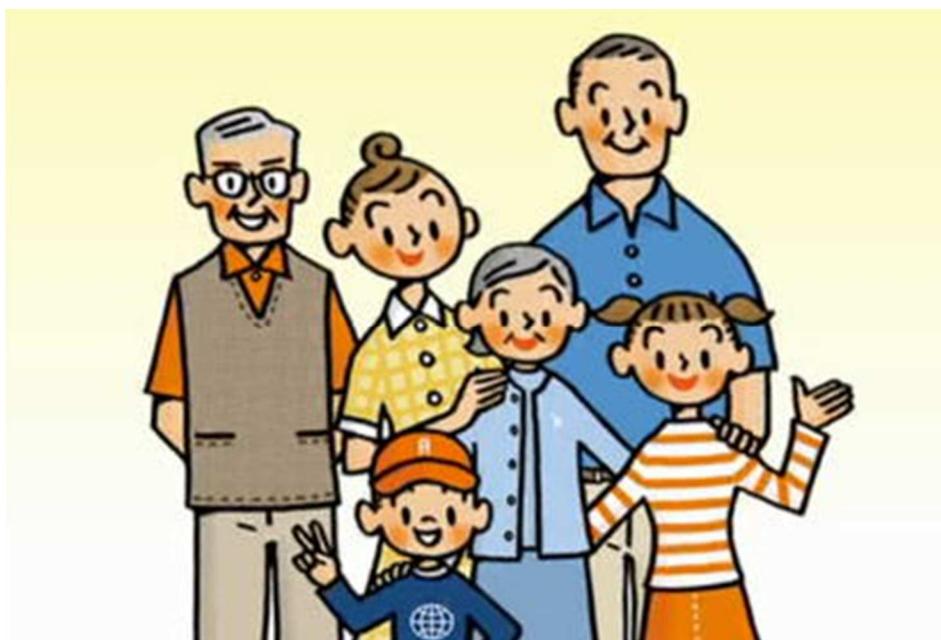
環境を整えるために、以下の点について確認し、問題があれば解決します。

- ・床の状態  
(つまずきやすい、あるいは滑りやすい状態になっていないか。  
じゅうたん、タイル、フローリング、畳、汚れや水滴など)
- ・椅子や机などの破損の有無
- ・部屋の温度、換気状態
- ・水分補給の必要性の確認  
(脱水予防のために。参加者の方に持参してもらうと経費を削減できます)
- ・参加者の服装(特に足元)

### 2) 効果的な指導のために

以下のことに気をつけることで、指導内容が参加者に伝わりやすくなります。

- ① 静かにゆったりと
- ② 低めの声でゆっくり、ハッキリと
- ③ 目線を合わせ、わかりやすい言葉で
- ④ 強制せず楽しい雰囲気、応援する気持ちで



効果的な指導のためにいろいろと工夫しているのだけれど、なかなか伝えたいことが伝わらない、危険であることに気付いてくれない、という参加者の方の中には「認知症」に似た症状を呈している方がいます。それでも日常生活には大きな障害がない場合もあります。

そういった方に対してどのように接するとよいのか。  
「ロコモ普及員」として、知っていただきたいことがあります。

### ■ 認知症について ■

認知症とは、誰にでも起こりうる「脳の病気」で、色々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出てくる状態（およそ6か月以上継続）と定義されています。

主な原因としては、アルツハイマー病、脳血管障害、レビー小体病の3つの病気があげられます。認知症も“ロコモ”と同様に早期受診、早期診断、早期治療が重要です。

#### \* 認知症のサイン \*

- ・ 同じことを何度も言ったり聞いたりする
  - ・ 置き忘れ・紛失が多くなった
  - ・ ものの名前が出てこなくなった
  - ・ 季節に合わない服装
  - ・ 身だしなみに無頓着になった
- など

### ■ 認知症の人への対応の心得 ■

かかわり方次第で症状の多くを和らげることができます。

- ① 驚かせない
- ② 急がせない
- ③ 自尊心を傷つけない（とても大切です）

の「3つのない」を心がけ、安全に配慮しながら時間がかかっても自分でできることは自分でしてもらい、できない部分を助け、手伝う姿勢が必要です。

## 7. 活動などで困ったときには

### <事故発生時の対応>

- 意識があるかどうかを確認し、血圧や脈拍、呼吸状態を確認するとともにできるだけたくさんのスタッフに連絡する。
- 必要に応じて心マッサージ、人工呼吸、AED を使用するなどの救命処置をし、救急車の手配を行う。

### <ロコモの支援に困ったら…>

うまく続けられない参加者がいる、運動方法の確認をしたいなどの場合には、ロコモ普及員講習会で指導をした担当のロコモ指導員（ロコモコーディネーター）にご相談ください。

### ■連絡先

ロコモ指導員（ロコモコーディネーター）

氏名：

所属：

連絡先：

## 8. 「ロコモ普及員」活動記録の提出と活動の継続について

「ロコモ普及員」になるためには、ロコモ指導員（ロコモコーディネーター）が実施する「ロコモ普及員養成講座」を受講し指導を受ける必要があります。（証書が発行されます。活動時には持参してください）

また、「ロコモ普及員」の資格は1年間有効で、更新するためには、以下の3つの条件がそろっている必要があります。

- 1) 「ロコモ普及員」の更新手続き
- 2) 新たに「ロコモ普及員養成講座」を受講  
（これまでの内容および新しい事項の確認のため）
- 3) 過去1年間の「ロコモ普及員」活動記録表の提出  
（8回以上の活動実績が必要）

**\*すべて、「ロコモ指導員（ロコモコーディネーター）」に申請します。**

今後の日本は「地域が自立した形で地域を支える」、ということがとても重要になってきます。

地域のロコモ予防対象者の方の運動機能向上のみならず、ご自身の健康づくりのためにも、「ロコモ普及員」としての活動を継続されることをお勧めします。

## 9. 参考資料（記録用紙を含む）

- 1) 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 HP <http://sloc.or.jp/>
- 2) 日本整形外科学会 HP <https://www.joa.or.jp/jp/index.html>
- 3) 日本臨床整形外科学会 HP <http://www.jcoa.gr.jp/>
- 4) 浜松市役所 HP  
<http://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/shise/koho/koho/hodohappyo/h26/8/2906.html>

以降、資料編に続きます。