



全国 **ストップザロコモ**
Stop the Locomo Council 協議会

ロコモキャラバン in 佐賀

ロコモと認知症

「運動器の10年・骨と関節の日」佐賀県整形外科イベント

開催：2016年10月1日（土）佐賀 アバンセ

実施報告書



企画・制作 **NHKエデュケーショナル**

開催概要

【名称】

ロコモキャラバン in 佐賀 「ロコモと認知症」
「運動器の10年・骨と関節の日」佐賀県整形外科イベント

【内容・出演者】

一般市民へのロコモティブシンドロームの啓発

◇「ロコモと認知症」

講師：高杉紳一郎氏 佐賀整肢学園 こども発達医療センター 副院長

講師：神崎恒一氏 杏林大学 高齢医学 教授

Q&A解説：馬渡正明氏 佐賀大学

◇ロコモ予防体操・ロコモダンス

司会：久田直子氏 フリーアナウンサー

【主催】

NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(SLOC)

【共催】

佐賀県整形外科医会 佐賀県臨床整形外科医会 佐賀県ロコモ対策推進委員会

【後援】

佐賀県医師会 佐賀県 佐賀新聞社 サガテレビ

【開催日時】

2016年10月1日(土) 14:00～16:00

【会場】

アバンセ 佐賀県立生涯学習センター

【集客方法】

募集チラシ制作数：5千枚

医療機関を通じた配付展開

※募集事務局設置(約2ヵ月間)

【参加方法】

電話・FAX・メール・ハガキによる事前申込み。入場券送付。

【応募数】

318名

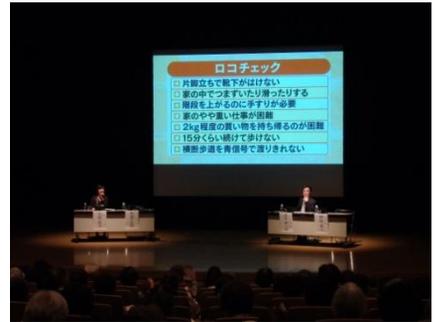
【入場者数】

一般／235名 関係者／29名 合計／264名

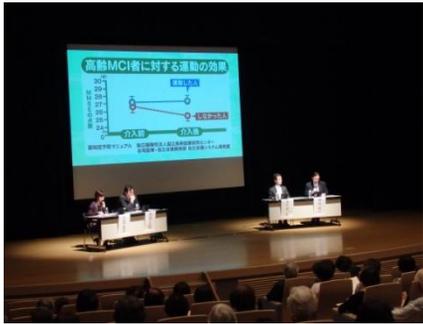
写真



写真



写真



SLOC案内チラシ

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会ってなあに???



【全国ストップ・ザ・ロコモ協議会とは?】

Japan Stop the Locomo Council 略して SLOC(エスロック)といいます。
この協議会は、ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防して健康寿命を延ばすことを目的に、ロコモ対策の重要性を広く国民の皆様に啓発するために設立された NPO 法人です。

<ロコモとは?>

・ロコモとは2007年日本整形外科学会で提唱されたことばで、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です。
・骨、関節、筋肉、神経などの運動器の障害のために移動機能の低下をきたし、そのまま放置すると要介護や寝たきりになる可能性の高い状態をいいます。
・運動や食事など日々の生活習慣の改善により予防することができます。

<なぜロコモはいけないの?>

・ロコモは「要介護」要因の第4位ですが、「要支援」では関節疾患、骨折・転倒を合わせると35.3%で堂々第1位を占めており(2013年の厚労省発表)、「健康寿命」延伸のためには今後ロコモ対策が重要となります。
・加齢により、特に体幹や下肢の筋力の変えとともに平衡感覚が低下し、起立や歩行が困難になります。そのためには科学的根拠に基づいた合理的なトレーニングが必要です。

<ロコモ対策には?>

・今後は「要支援」の4割近くを占める運動器疾患ならびに「要支援未済」の予備群、これら両群への対策が必要になります。そのためには骨粗鬆症への対応を含め、
①転ばない ②転んでも折れにくい ③折れてもまた歩く 体をつくるのが重要です。
・SLOCは、1.全国市民公開講座の開催 2.ロコモコーディネーターの養成 3.全国自治体アンケート調査 ならびに 4.学校運動器検診を通じ、全年齢層にわたり運動・生活習慣の改善を目的とした「行動変容」を呼びかけていきます。
・ロコトレの実施
膝や腰への負担が軽く、安定性も高く、家庭でも簡単にできて、極めてシンプルで安全かつ優れた「2つだけのトレーニング法」です。

①開眼片脚立ち ②スクワット



スマホをかざしてください。
ロコトレ動画がご覧いただけます。
また動画の詳細はSLOCホームページをご覧ください。

<SLOC推奨標語>

- ① 転ばない
- ② 転んでも折れにくい
- ③ 折れてもまた歩く

SLOC

【私たちの活動】

全国の自治体と連携して広く住民に広報活動を行い、ロコモ対策のロコチェック・ロコトレ指導などを実施します。
各種報道機関とも連携して正しいロコモの啓発活動を行ってまいります。

特定非営利活動法人
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
<http://www.sloc.or.jp>
理事長 藤野 圭司



プログラム(A3二つ折り)

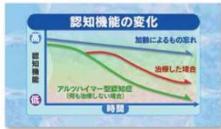
アルツハイマー型認知症の薬

経口薬

- ドネペジル 吐き気
- ガランタミン 下痢
- リバスチグミン

注射薬

- メマンテン 頭痛
- めまい



アルツハイマー型認知症になりにくい生活習慣

- 野菜・果物 (ビタミンC, E, βカロテン)
- 青魚 (DHA, EPA含有)
- 運動習慣 週3日以上の有酸素運動
- 対人関係 人とよくつきあう
- 知的行動習慣 文章を書く・読む、ゲームなど

軽度認知障害 (MCI)

日常生活に支障なし

年相応でないもの忘れ

日常生活に支障がでてる

アルツハイマー型認知症

メモ



ロコモキャラバン in 佐賀

ロコモと認知症

「運動器の10年・骨と関節の日」佐賀県整形外科イベント

日時 2016年10月1日(金)

開場/13:30 開演/14:00 閉演/16:00

ロコモダンス・ロコモ予防体操をご紹介します

場所 アバンセ 佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815 佐賀県佐賀市天神三丁目2-11



出演者

 講演者 「ロコモ」 高杉 伸一郎 氏 佐賀県立生涯学習センター 副所長	 講演者 「認知症」 神崎 恒一 氏 佐賀大学保健学部 教授	 司会 久田 真子 氏 プリアナウンサー
--	--	-------------------------------

【企画・運営】 **NHKエデュケーション**

【主催】 NPO法人 全国ストップザロコモ協議会 (SLOC)

【共催】 佐賀県整形外科協会 佐賀県臨床整形外科協会 佐賀県ロコモ対策推進委員会

【後援】 佐賀県医師会 佐賀県 佐賀新聞社 サガテレビ

ロコモティブシンドロームとは

運動器 の障害により **要介護状態** になっているたり **その危険性の高い状態**



ロコモを放置すると

- 動きにくい、転倒、不安定な歩き方
- 足腰の痛み
- 転くことが恐ろになる (転倒恐怖)
- 要介護状態
- 豊かな生活 (雇用・住居)

- ロコモの原因となる病気**
- 1 腰部脊柱管狭窄症
 - 2 変形性ひざ関節症
 - 3 下肢や背骨の骨折
 - 4 骨髄後窩症
 - 5 骨粗しょう症



骨粗しょう症の治療

運動、食事、薬

① 骨密度を上げる薬 (ビスホスホネート系薬、セキボネート系薬、ストラロン系薬)

- ロコモチェック**
- 片脚立ちで膝下がはけない
 - 家の中でつまづいたり滑ったりする
 - 階段を上がるのに手すりが必要
 - 家のやや高い仕事が出来ない
 - 2kg程度の重い物を持ち帰るのが困難
 - 15分くらい続けて歩けない
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない

2ステップテスト

2歩の高さを計測

立ち上がりテスト

両脚で 片脚で

片足立ちによるチェック

ロコモ予防体操

認知機能低下

日常生活に支障が出る状態

認知症

認知症の主な症状

- 記憶障害
 - 近頃のことや出来事、場所が思い出せない
 - 買い物リストを忘れてしまう
 - 言葉や物事を覚えられなくなる
- 見当惑い
 - 場所や時間、状況がわからなくなる
 - 物や場所を覚えられなくなる
- 判断力低下
 - 危険な状況や危険な行動を判断できなくなる
 - 計画を立てることができなくなる
- 性格・感情の変化
 - 以前と比べて性格や感情が変化する



認知症の治療

薬物療法

ライフスタイルの改善



アンケート(A4)

SLOC ロコモキャラバン in 佐賀 ～ロコモと認知症～

●アンケートご協力をお願い●

本日は、ご参加いただき ありがとうございます。
今後の「ロコモキャラバン」をより充実したものにいくために、
アンケートにご協力いただけますと幸いです。

- (1) このフォーラムを、どこでお知りになりましたか？
チラシ
その他
- (2) ロコモティブシンドロームについて、ご存知でしたか？
はい いいえ
- (3) 特に興味を持たれた内容は、どこでしたか？
ロコモティブシンドロームの考え方
健康寿命に関わるロコモの重要性
ロコモと認知症の関係
ロコモ予防体操・ロコモダンス
ビデオ紹介
- (4) 内容は、わかりやすかったですか？
わかりやすかった 難しかった もっと詳しく知りたい
- (5) 今後、佐賀県整形外科医会が開催するイベントの案内を希望される方は
ご連絡先を記入ください。※個人情報、当会の責任にて保護されます。

お名前：

ご住所：

- (6) ご意見・ご感想をお書きください。

■性別 男・女 ■年齢 歳 ■職業 ()

■居住地域 県 /市/町/村

◎ご記入済みのアンケート用紙は、お帰りの際に係の者にお渡し下さい。
ご協力ありがとうございました。

応募集計

項目	人数	備考
最大席数	300席	
応募総数	318名	
一般入場	235名	入場券有り:219名 入場券なし:16名
一般来場率	73.9%	
関係者入場	29名	
入場者総計	264名	

アンケート集計

【アンケート回収数】 200枚 ※回収率:85%

【来場者 居住エリア】

佐賀市:140名 神崎市:17名 小城市:16名
武雄市:15名 多久市:5名
嬉野市・唐津市・鹿島市・鳥栖市・福岡市・
神戸市・浜松市:各1名

【男女比】

男性:42名 女性:158名 ※女性が79%

【年齢層】 ※60代以上が、78%

20代:6名
30代:9名
40代:17名
50代:12名
60代:39名
70代:99名
80代:18名

【職業】

無職:95名 主婦:46名 会社員:14名
農業:8名 パート:3名 公務員:2名
自営業:2名 団体職員:1名

看護師:15名 介護士:5名 理学療法士:3名
作業療法士:2名 医療事務:2名 整体師:1名
健康運動指導士:1名

アンケート集計

(1) このフォーラムを、どこでお知りになりましたか？

<input type="checkbox"/> チラシ	41名	20.5%
<input type="checkbox"/> その他 (紹介など)	159名	79.5%

(2) ロコモティブシンドロームについて、ご存知でしたか？

<input type="checkbox"/> はい	145名	72.5%
<input type="checkbox"/> いいえ	55名	27.5%

(3) 特に興味を持たれた内容は、どこでしたか？ ※複数回答

<input type="checkbox"/> ロコモティブシンドロームの考え方	41名
<input type="checkbox"/> 健康寿命に関わるロコモの重要性	92名
<input type="checkbox"/> ロコモと認知症の関係	130名
<input type="checkbox"/> ロコモ予防体操・ロコモダンス	76名
<input type="checkbox"/> ビデオ紹介	30名

(4) 内容は、わかりやすかったですか？

<input type="checkbox"/> わかりやすかった	191名	95.5%
<input type="checkbox"/> 難しかった	2名	
<input type="checkbox"/> もっと詳しく知りたい	7名	

(5) ご意見・ご感想をお書きください。

- ・ 予防対策が必要なこと参考になりました。
- ・ 義母の認知症に早く気づいてやれなかったのが、大変勉強になりました。
- ・ 先生方の熱意を感じ、印象に残る言葉をたくさんいただきました。
- ・ しりとりしながら転倒予防するなど大変参考になりました。
- ・ 毎日の生活の中に是非活かしていきたいです。
- ・ ロコモと認知症の関係・食事バランスの重要性が良くわかりました。
- ・ 健康寿命 皆で頑張っていきたいです。
- ・ 職場でも取り入れていきたいです。(介護士)
- ・ 暮らし方の意識が変わりました。
- ・ 患者の映像も紹介され理解が深まった。イベント開催を増やして欲しいです。
- ・ 中高年層への啓発にも取り組みたいと思いました。(健康運動指導士)
- ・ 簡単な運動から始めて、続けていきたいと思いました。
- ・ 自立に向かって頑張ろうと思いました。
- ・ 認知症にならない生活環境を実践していきます。
- ・ 食事の大切さを感じました。片足立ちを頑張りたい。
- ・ 介護施設の利用者さんと一緒に自分も鍛えていこうと思いました。(看護師)
- ・ ストロコちゃんが可愛かったです。運動習慣を身につけたいと思いました。
- ・ みんなで体操して楽しかったです。頑張ってください。
- ・ 初めての健康イベント あつという間でした。また参加したいです。
- ・ 「転倒」に注意していますが、恐れず軽い運動を習慣づけます。
- ・ 二つのことを同時にやるのが良いと大変勉強になりました。
- ・ いつまでも自立した生活を送れるように頑張ります。
- ・ 身に覚えがあることが、たくさんありました。生活に活かしていきます。