

『ロコモコーディネーター活動報告』

新潟リハビリテーション病院

理学療法士 ロコモコーディネーター

高野義隆

私はこれまで、ロコモティブシンドローム普及に向けての取り組みを、さまざまな人達と連携しながら実施しています。今回、その活動を4つに分けて報告します。

まず、1つめは地域での活動です。私の勤務する病院は新潟市北区にあります。2018年より、北区住民向けの介護予防教室を、地域の茶話会やコミュニティーセンターで実施しています。これは新潟市北区健康福祉課と当院が連携して実施しているものです。内容は、ロコモについての講義、ロコトレなどの運動指導です。昨年度は約30回実施し、延べ約600名の方が参加しました。今年度も同じ規模で開催し、ロコモの啓発と楽しく継続できる運動の定着を図っています。

2つめは労働災害への取り組みです。近年、高齢の就労者増加に伴い、転倒による労働災害が急増している現状があります。そこで今年度より、独立行政法人労働者健康安全機構 新潟産業保健総合支援センターなどと連携し、安全衛生担当者や人事担当者、勤労者を対象とした『実践！職場で取り組む転倒防止のための運動』と題したセミナーを開催しています。ロコチェックを職場で実施することを勧め、はやめに自分のカラダの変化に気づき、転倒を減少させることを目的としています。今年は計6回開催し、約300名が参加予定です。この取り組みの対象者に、最もロコモという言葉が普及していない印象があります。今後も継続して取り組んでいく必要があると考えています。

3つめは教育的な取り組みです。新潟医療福祉大学ロコモ予防研究センターと共同で、医療・介護従事者を対象とした『運動指導のポイント（伝え方）』講習会を昨年より開催しています。現場で実際に運動指導している方が、どのようにロコトレなどの運動を対象者に伝えれば、継続してもらえるかといった内容を中心に、効果的な運動指導方法を広めることを目的として実施しています。これまで計5回開催し、約500名の方が参加しています。指導者が分かりやすく、楽しみながら運動を伝えることも大事な要素であると感じています。

最後4つめは病院内での活動です。当院では、2013年より大腿骨近位部骨折患者を対象として、二次骨折予防に力をいれています。薬剤・栄養・運動などの面から、多職種で取り組む骨折リエゾンサービスです。その中で、再骨折予防手帳を用いて患者への運動指導を実施しています。再骨折予防手帳にはロコ

トレなどを記載しており、自宅での運動継続を指導しています。患者本人のみの指導ではなく、ご家族やケアマネ、介護施設職員の方にも転倒・骨折予防のためには、ロコトレのような運動が必要であることをお話ししています。

以上、私がロコモコーディネーターとして取り組んでいる活動を、4つに分けて報告しました。様々な機関や人達と連携することによって初めて、多方面でロコモの啓発活動ができていると感じています。

ロコモコーディネーターの活動の場を、これからも様々な場所へ広げていくことで、少しでも多くの方にロコモの知識を広め、健康寿命の延伸に貢献していきたいと考えています。