

長谷川整形外科では現在、4人のロコモコーディネーターが在籍しており、日々啓発活動を行っております。

平成30年9月9日(資料1)と令和元年9月8日(資料2)には中外製薬会社協力のもと、千葉市都賀コミュニティーセンターにて2年連続で啓発活動(若葉区健康セミナー)を開催し、医師及び近隣の整形外科クリニックと共同で行いました。

参加者は新聞の折り込みチラシにて事前に申し込みをした対象20歳以上、定員100名としました。

会場では参加者がロコモティブシンドロームに対して予防意識を持つ為にスタンプラリー形式にて施設内を回るというものにしました。

まず医師による変形性関節症やロコモティブシンドロームについての講義をし、次に理学療法士が2ステップテスト及び立ち上がりテストの測定結果をスタンプラリーの用紙に記載するという形をとりました。

2ステップテスト、立ち上がりテストでは無理な歩幅で行う、勢いよく座るといったリスクを避ける為、十分な説明を行ってから実施しました。

参加人数が多く、リスク管理を含めロコモ度の振り分けを簡便化する為に工夫をしました。内容としては、立ち上がりテストにおいて、40cmと20cmの台のみを用いて計測しました。40cmの片脚立ちが両側可能であればロコモティブシンドロームに該当しないと判断し、不可であった場合は20cmの台にて両脚で立ち上がりを行い、可能であればロコモ度I、不可であればロコモ度IIと判断しました。2ステップテストは従来の方法にて計測しました。

定員100名に対してロコモティブシンドロームに該当しなかった参加者は数人であり、今後どうすべきか等の質問があった為、ロコモ体操の資料を配布するといった対策が必要であるという今後の課題が見つかりました。しかし、近隣の整形外科クリニックと共同で活動を行うことでより広い地域の方にロコモティブシンドロームについての興味、関心を持ってもらうことが出来たと思われまます。

また当院では製薬会社からパンフレットを取り寄せ、受付やリハビリ室に設置し、患者に配布しています。院内にはロコモティブシンドロームに関するポスター、貼り紙(資料3)をしており、要望があればロコモチェックを行っています。