

7年間患者さんと一緒に行ったロコモ体操

(診療前のロコモ体操から見たもの)

林整形外科 中村 美奈子、直野 美枝子、中川 敏幸

当整形外科は、埼玉県さいたま市に1990年開院したクリニックです。

2007年日本整形学会がロコモティブシンドロームを提唱しましたが、当時は私達にとっても聞き慣れない言葉のまま数年が経過しました。

2012年になって、院長が考案した独自のロコモ体操（ロコトレに肩甲骨及び股関節のストレッチを取り入れた体操）を、診療開始5分前に職員対象で始めました。当初職員も言われるままでしたが、継続していると「肩こりが少なくなった」「姿勢が良くなった」「膝痛が軽減した」との効果が実感出来るようになりました。リハビリ室での体操なので、待合室で待っている患者様は当然その様子が見えています。患者様も一緒にどうかなと先生からの提案もあり、「一緒にやりましょう」と声かけを始めました。当初は数人の参加でしたが、現在多い時は10名以上の方が参加する日もあります。

週2～3回でも数ヶ月体操を続けると、ボーンとしていた人が明るくなり、身なりを整え歩行が安定してくるのがわかりました。患者さんのご家族からは、父(母)も楽しく運動し、元気になったなどの声が聞こえ、ご家族の嬉しい気持ちも伝わってきます。

<一例>

パーキンソンの診断を受け、薬を飲み歩行もチョコチョコ歩き、片足立ちが出来なかった患者さんが、一生懸命体操を続ける事で、今では片足立ちも数秒出来るようになり、歩容も良くなり、主治医もビックリされ、現在では薬は飲んで無いとご家族から報告受け、私たちも驚きました。

最近では、「もう体操終わっちゃった？」と受付に入ってくる患者さんもいます。

今は、先生のキャチボールで始まり、職員が頭でボールを受けて歓声が上がります、笑いの中体操が始まります。

先生はボール投げを介して仲間意識を育み、コミュニケーションの一貫として社会参加に繋がっていければと言っています。

先生・職員・患者さん達との僅か5分間ですが、朝の口コトレ体操は有意義のある時間であり7年間継続出来ているのは素晴らしいと思い応募しました