高齢者人口と共に要介護者数も増加している現代では、地域包括ケアシステムにおける「介護予防」の概念が肝要であると言える。また、軽度の要介護認定者のほとんどが骨や関節、筋肉を主とした運動器の不安定性から歩行・移動能力の低下を誘発していることからもロコモ予防は急務であり、このロコモ予防が上記の介護予防へ関与することは推察されよう。

　今回、埼玉県朝霞市長寿はつらつ課・地域包括支援センターから当院リハビリテーション部へ介護予防事業の業務委託依頼を受けた。某マンションの多目的スペースを利用した介護予防教室の開催という内容で、期間は令和元年6月から11月の各第2水曜日の全6回であった。元来、TMGグループ・当院リハビリテーション部は地域包括ケアシステムの推進をスローガンに掲げていたため、意欲的に取り掛かる方針で話はまとまり、準備を進めた。

　運営会議の結果、全体的な方針は「全身体操で運動器の賦活を図り、全6回それぞれにリハビリ専門職種(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)の特性を生かした内容の講義・実技を盛り込む」といったものとなった。テーマとしては、第1回・6月「肩こり・五十肩の回」、第2回・7月「腰痛の回」、第3回・8月「膝の痛み、O・X脚の回」、第4回・9月「歩行・階段でのつまずきの回」、第5回・10月「息切れ・むせ込みの回」、第6回・11月「復習の回」と称した。それぞれの教室が開催される2週間前にリハビリ部内プレンゼンを行い、受講スタッフからフィードバックをもらい研鑽したのちに臨んだ。各回教室実施後は運動の内容をまとめた抄録を参加者へ配布し、教室が終了した11月以降も参加者のみで運動サークルが継続できるよう促した。後日、参加者のみで運動教室を行ったことを行政から報告を受けた。また、今後は3か月後に再度サークルを訪問し、フォローアップを予定している。

　来年度以降もロコモ・介護予防の事業へは積極的に参加し、地域住民が主体となって行える運動サークルの輪を広げられるよう精進することで、地域包括ケアシステムの構築に貢献できるよう取り組んでいく所存である。