ストップ・ザ・ロコモ！アワード

　我々は脊柱（体幹、コア）に特化したロコモを「コアロコモ」と称し、地域住民を対象としたコアロコモ予防活動を実施している。脊柱に特化した理由は、①近年の研究から脊柱のアライメントや柔軟性が変形性関節症の進行因子として認識され始めていること、②体幹のインナーマッスル（インナーユニット）の機能低下による様々な障害・疾患を構成する事、③骨粗鬆症患者の姿勢悪化による活動量低下が考えられ、ロコモ体操と並行してコアロコモ体操を実施することで、多くの参加者の活動量改善を図る事が出来た。また、ロコモ予備軍世代だけでなく、

　評価には「コアロコモ度」テストを作成し、脊柱の可動性・筋力評価を中心に行う。これらの評価項目はコアの機能低下を自覚しやすい事、自分自身で評価できる事を重要視し、自身の体に対する意識の向上、改善による自己効力感の向上を狙った。

　コアロコモ体操の構成は内容①呼吸運動（鼻呼吸・声出し・ため息）、②脊柱の屈伸・側屈・回旋運動を座位・臥位・立位で実施、③ヒップリフト、④風船膨らませ運動、⑤這い這い運動、⑥四股踏み運動、⑦ストレッチポールを中心に実施する。これらの運動の効果は①・④インナーユニットの筋力向上、②・⑦脊柱の可動性改善、③腸腰筋・大腰筋の筋力向上、⑤脊柱筋力向上、⑥転倒予防・下肢筋力強化・骨密度維持・改善を図ることができる。

　運動教室は毎回テーマが異なり、①女性の体と骨盤底筋群体操、②骨粗鬆症・骨折・転倒予防体操、③食育と体幹、④腰痛・膝痛、成長痛に対する背骨運動などに分け、「見て」、「触って」、「動かして」体を学ぼう！をコンセプトに体操教室を構成している。これらの教室は高齢者だけでなく、学生や産後のお母さん世代の交流になり、コミュニティ作りの役割も担う。これらの運動を毎週月曜・火曜と実施し、毎回30名ほどの参加者が集まり、掛川市健康アワードにて最優秀賞を頂くことができた。