**名古屋市東部八事地区におけるロコモ予防の取り組み**

**－「いつでも・どこでも・だれでもロコモ予防外来」の実践－**

**細江　浩典1, 3)　　宮嵜　友和2, 3)**

**1）名古屋第二赤十字病院　　2）医療法人桂名会 木村病院**

**3）特定非営利活動法人 名古屋整形外科地域医療連携支援センター**

【はじめに】

1999年に医師中心の会「八事整形会」を発足し、整形外科・リハビリ医療の地域連携を開始した。2002年に多職種の会「八事整形医療連携会」を発足させ、地域の整形外科・リハビリ医療の発展および標準化を目指している。

今回、地域連携を医療のみならず予防にまで拡大し、健康寿命延伸を目的に多施設・多職種で「ロコモ予防外来」を開設したので経緯と取り組みを紹介する。

【取り組みの紹介】

「地域で転倒や骨粗鬆症を防ごうマニュアル」

2006年に初版を作成し転倒・転落そして骨粗鬆症予防を目的に運動療法・薬物療法・栄養療法・環境整備について解説した。第2版ではロコモ、サルコペニアを、そして2016年に改定した現行の第3版ではフレイルを予防の対象とした。

「市民公開講座」

2007年にロコモの認知度向上および予防を目的に市民公開講座「八事ロコモ健康教室」を開始した。教室では医師およびコメディカルによる講演に加え、ロコモ度テストおよび前述のマニュアルに従いロコトレ等の実技指導を実施している。テスト結果は我々が作成した「八事ロコモ健康手帳」に記録し参加者に配布している。

「ロコモ予防外来」

2018年10月、名古屋第二赤十字病院で「リエゾン・ロコモ予防チーム」を結成し、地域で標準化されたロコモ予防を行うことを目的にプロトコルを作成し、同年11月「ロコモ予防外来」を開設した。外来ではロコモの評価に加え、サルコペニア、フレイルおよび骨粗鬆症の評価、治療および指導等を実施している。そしてその経験や経験から得た秘訣を連携病院と共有するための勉強会を開催した。12月には連携病院でも「ロコモ予防外来」を開始し、急性期病院が主として評価・診断を、連携病院は主として日々の運動を担当することとし現在に至っている。

【結語】

地域で健康寿命延伸のため多施設・多職種でロコモ予防外来を始めた。

地域でロコモ予防する際は、いつでも・どこでも・だれでも同じ評価・指導できることが重要であり目標である。