地域におけるロコモ予防啓発活動

木曽川ハツラツ体操とは2017年７月からリハビリスタッフの思いによる発案がきっかけで始まった、地域の健康づくりを目標とした地域健康教室である。

地域住民や入院・通院患者さんを対象に、市民病院内で一回２０分程度のボリュームで、体操・脳トレ・ミニ講座等を開催している。活動日時は毎週火曜日か木曜日の朝８時４０分から開催しており参加費無料、予約不要。

内容は椅子に座ったままロコモの歌に合わせ全身の筋肉・関節運動満遍なく取り入れて行う、リハビリ職員監修の全身運動の体操が一曲約４分間で、その体操を２セット実施。

体操と体操の間には、脳トレで単語記憶や指体操・二重課題等の実施や、月に一度、医師や栄養士によるミニ講座を開催し、疾患・症状についてのミニレクチャーや嚥下体操・栄養指導も行っている。

特色は他の地域の健康教室とは違い医療機関が行っている為、医療専門職者と直結していること、そして専門職監修の理にかなった内容の体操・脳トレ・講座を提供できることが強みである。

情報量や集中力の観点からもボリュームは適度であると考えます。聞き込み調査による参加者の声では、運動時間・ミニ講座のボリュームは丁度良いとのこと。

結果としては健康意識の向上により日ごろからの運動の継続や食生活の改善に繋がった。

筋力維持・増強の評価は、現在は短時間・簡便な評価法として握力測定を行っているが、結果としては維持またはやや向上という結果が出ている。

まとめ・今後の課題はロコモ予防としての結果はまだ不十分であり継続しての評価や、握力以外の評価方法も導入する必要があることや、参加人数を増やす工夫をすること。

また体操の内容を定期的に更新し、より効率的かつ効果的で、なおかつ楽しめる内容にしていく必要がある。

地域住民が健康で長生きできるよう、地域の健康づくりの一翼を担えるよう「継続は力なり」を標語に活動を続けていく。