船橋整形外科西船クリニックにおけるロコモの取り組み

船橋整形外科西船クリニック　松崎久実子

ロコモ対策は、運動とあわせて栄養も重要と言われている。そこで当院は運動と栄養に着目し、その両面にアプローチをする取り組みを行っている。

当院のロコモに対する取り組みは、ロコモ検診・ロコモ教室・船橋市のロコモ対策委託事業である足腰の衰えチェック事業の3つである。

ロコモ検診は、のべ641名実施。ロコモなしには予防指導・ロコモ度1・2には維持・改善に向けて個別性に特化した指導を行っている。内容はDXAによる体組成測定、可動域・筋力測定、ロコモ度テスト、医師の結果説明を行う。さらにロコモ対策における栄養の重要性について看護師が指導を行っている。運動は画一的な運動療法のみならず疼痛への介入と検診結果に基づき症例ごとに適した運動メニューを作成し、個別性に合わせたきめ細やかな指導を行っている。また継続的にロコモ度判定とトレーニング内容の見直し・指導を実施している。

ロコモ教室は、集団指導形式で105名が参加。開始当初は立ち上がりテスト・2ステップテスト、ロコモの概要や運動の必要性などの講義をトレーナーが行っていたが、現在は理学療法士・看護師も加わり転倒予防や栄養の重要性について指導している。集団指導であるが、多角的にロコモ指導を展開している。

船橋市足腰の衰えチェックの委託事業を開始した。市が健康スケール回答で運動器低下のある対象年齢の方に利用券を送付し、当院希望者にロコモ度チェックを行い理学療法士から結果説明とロコモ指導を実施している。当院利用者はまだ少ないが、リハビリ専門職からロコモ対策への動機づけを行い、行政の健康推進事業の一助として貢献している。

ロコモ対策は、多職種で連携することが望ましい。当院は医師、理学療法士、トレーナー、看護師、放射線技師、受付の全職員が連携・協働しロコモ対策を推進している。また行政との事業連携も行い、地域住民のQOL向上と健康寿命の延伸に向け活動している。