ロコトレを出展しよう！　―　ロコモ認知度アップのために

　　　　　　　　　　　　　　　森 雄輝　 高橋 孝輔 所属：田中まき整形外科

大規模なイベント会場（出展およそ400社）でロコモティブシンドローム(ロコモ)啓発活動をする機会を得られたため、活動内容に若干の考察を加え報告します。

＜当日の流れ＞

幕張メッセ展示会場に並ぶブースの一つを借りました。広さは6畳程度で、参加者7～8人の椅子、2ステップテストを行うスペース、立ち上がりテスト用の椅子（座面高40cm）を準備しました。

1回につき6〜7名を対象に、1)ミニレクチャー7分、2)ロコモ度テスト5分、3)ロコトレ5分、4)質疑応答3分と設定しました。参加者は、会場案内図をみて来た人のほか、ブースを通りがかった人に声掛けして募りました。

1)ミニレクチャー：スライドを用いてロコモの概要を解説しました。2)ロコモ度テスト：立ち上がりテストの両脚40cmと片脚40cm、2ステップテストを行いました。3)ロコトレ：スクワットと片脚立位、フォワードランジ、ヒールレイズを一緒に行い回数や頻度、注意点、日常の動作との関連などを説明しました。

＜結果：参加者の反応＞

参加者の反応は良く、ロコモ度テストはゲーム感覚で楽しんで頂けたよう（動画参照）で、判定を聞き一喜一憂されていました。ロコトレも一生懸命取り組んで下さり、今日から家でやりますという声も頂きました。しかし、数多くあるブースの一つということで集客の点で苦労しました。

一方、「最初からロコモや健康に興味がある」人ではなく「興味なし」あるいは「講習に行く時間のない」人々へアピールできたことは成果といえます。コメディカル、ケアマネジャー、薬剤師、行政の関係者といった専門職の来場もあり、「ロコモ講習は誰に頼めばよいか」、「ロコモコーディネーターの資格はどこで取得できるのか」という質問も受け、SLOCをご案内しました。

＜考察：認知度アップのために＞

いわゆる「ロコモ講習会」とは異なる成果があると感じました。小さなブースで気軽に参加できること、難しい言葉より体験で身につけて頂くことが、ロコモ認知度向上に役立つのではないでしょうか。今後もイベントブース出展を上手に利用しロコモ啓発に努めたいと思います。