当院のロコトレ教室はH28年度より浜松市の一般介護予防事業としてロコモーショントレーニング事業を開始しました。当教室は藤野整形外科医院を母体としているため、スタッフ全員が理学療法士であり、ロコモコーディネーター資格を所有しております。そのため、参加者の状態に合わせた運動指導を行えることを強みとして行っております。

　当教室は特徴としましては、第１・第３土曜日は転倒予防、第２・第４土曜日は腰痛予防をテーマに行っております。その理由としましては、母体の藤野整形外科医院に通院されている方が多数参加されております。その中でも多い変形性膝関節症や腰部脊柱管狭窄症にあわせて、下肢筋力・バランス能力・体幹筋力の強化を目的としているためです。

　転倒予防では、下肢筋力・バランス機能向上に主を置き運動を行っております。内容としましては、セラバンドを使った下肢の筋力訓練や片足立ち、足趾でのお手玉把持訓練、平行棒内でのタンデム歩行・後ろ歩き等の歩行訓練を行っております。

　腰痛予防では、腰痛軽減のため腹筋等の体幹筋力の強化、背部及び殿筋群の強化・ストレッチに主を置き運動を行っております。内容としましては、ストレッチポールを使った体幹インナー筋の強化、hip-upによる殿筋群強化、両脚上げや上体起こし等による腹筋群強化、SLRや両足抱え込み等によるストレッチを行っております。

　転倒予防・腰痛予防の両日とも最後に、集団での体操と、運動機能と認知機能の相関が認められているため、運動と脳トレを合わせたコグニサイズを行っております。

 当教室は３年以上行っており、多くの方が継続して通われています。そのため、片足立ちの時間を計測し、状態がどのように変わったかを目で分かるようにしております。