病院で取り組む体力測定と介護予防教室事業活動の報告

　一寿会　西尾病院　リハビリテーション科　松岡 　洸

【事業概要】

当院リハビリテーション科では整形外科医師と連携し、整形外科外来通院患者に対して、ロコチェックと題して、病院にてロコモ度テスト3項目・体力測定8項目を実施し、介護予防教室（当院呼称：シルバーロコモ塾、以下SL塾）への参加を促し、地域活動に取り組んでいる。

【内訳】

　実施期間は平成26年8月～平成29年3月の2年8ヶ月である。対象は、整形外科医師1名が診療上、「認知症がない」「通院目的となっている原因疾患に関して、急性症状がない」「初診から３ヶ月間は状態を維持しているかもしくは悪化していない」、これら3つを満たした患者252名である。

　ロコチェック実施後、結果をフィードバックし、当院作成パンフレットにてSL塾へと案内した。結果は、ロコモに該当しない者は5名、ロコモ度１該当者は74名、ロコモ度2該当者は173名であった

介護予防教室では、場所は当院併設の多目的スペース、費用は無料、頻度は毎週金曜日14:00-15:00の1時間、理学療法士1～2名、健康運動指導士1名が従事した。内容はストレッチ、ロコモ チャレンジ！推進協議会の提示するロコトレ（一部改変）などを実施。ロコチェックからの参加した利用者は20名/145名（13.8%）であった。教室１回あたりの月の平均参加人数は平成26年度（平成26年8月～平成27年3月）9名/回、平成27年度29名/回、平成28年度45名/回であった。継続期間調査では1～2年継続者34名、2年以上継続者が12名であった。

【考察】

ロコモ度テスト結果では、そのほとんどがロコモ度1～2に該当。SL塾への参加者は全体の13.8％と少なく、病院期間での体力検査の流れからロコモを啓発し、運動場所の提供を行うのみでは、ロコモ・介護予防への行動意欲向上には至っていない。介護予防事業での運動場所の提供という観点からは参加者は年々増加しており、参加者の30％が１年以上継続できていることは、地域での運動の通いの場として位置づけられていると考える。