当院におけるロコモティブシンドローム予防啓発の取り組み

整形外科米澤病院　ロコモコーディネーター理学療法士\*¹　岡田智史\*¹

【はじめに】当院がある地域を管理する地域包括支援センターより運動機能向上プログラムの事業委託依頼があり当院のロコモコーディネーターが実施することとなった。

当院の取り組みは当院がある市町村が行っている介護予防事業へ参加し地域に住む対象者の方々の身体機能データ等を収集し住民への還元に活用することを目的にした。

当院がある石川県金沢市は一次介護予防事業と二次介護予防事業を実施しており今回、我々は一次介護予防事業に参加した。

実際に委託があったのは当院がある校下６箇所の集会場等で実施し参加者は延べ９７名であった。

【実施内容】

ロコモティブシンドロームに対する講義、クイズ、ロコモ度テスト、ロコトレ・ゲームを参加者に実施し認知症との関連を説明するクイズや意見交換会＆反省会を企画、実施した。

参加された方でロコモ度１の方が４３名ロコモ度２の方が２７名おられる事が分かった。ロコモ度テストは「やってみると意外とできた」とご自身の身体機能に自信を深められた方から「できなかった」と自信を落とされた方まで、多くの方がおられた一方で、クイズやゲームを実施したことで参加者へのアンケート結果から「楽しかった」、「またやりたい」といったポジティブな意見が多く見られた。

今回の取り組みで学べたこと

➀地域の方々にご自身の身体機能を認識していただけた。

②ご自身の身体機能を向上させる方法を伝えることができた。

➂ご自身の体と向き合う機会が提供できた。

④ロコモ度１の方が43名　ロコモ度２の方が27名おられた。

⑤運動を継続していくことの難しさが課題として挙がった。

⑥認知症とロコモティブシンドロームの関連についての話をすると話を聞いてくださる方が多かった。

ご参加の方々に運動を継続していくには一人ではなくみんなでやることが運動継続も良きモチベーションとなる事が分かり、実施していくにはこういった場所、時間を提供していくことが重要であると学ぶことができた。