

ロコモアワード 抄録

題名：Work towards Self-medication

発表者：浜脇整形外科リハビリセンター 理学療法士 井出本憲克

当院は手術などの入院加療を行う病院と外来リハビリテーションを提供するリハビリセンターから成り、リハビリセンター内に関連施設としてデイケアを開設しており介護保険枠でのリハビリテーションも提供している。これにより、整形外科分野において急性期から回復期・維持期まで当院施設内にてフォロー可能となっている。

当院リハビリテーション科では予防医学プロジェクトと題して、『知る』『つくる』『継続』をコンセプトに予防医学の観点からリハビリテーションを提供している。運動の『継続』を促していくために当院グループでは『からだの音』という組織を立ち上げ、様々な運動啓発の活動を行っている。その中のひとつにリハビリセンター施設内で行われている体操教室がある。この体操教室は3つのセッションに分かれており、目的・対象にあわせた運動指導を行っており、医療保険外での体操教室であるため老若男女誰もが受講でき、利用者が自発的・能動的に運動を行う場として利用している。

『からだの音』事業の中には子どもを対象とした活動も数多くあり、昨今関心が高まっているこどもロコモへの取り組みも行われている。こども対象の運動教室では『体』と『心』の力を育むことを念頭に、走る・跳ぶ・投げるなどの基本的な運動を通して体の使い方・身のこなしを養っている。また、小学校での親子体操、保育園・幼稚園での講演会活動なども積極的に行い、こどもだけでなくこどもを取り巻く大人たちへの指導・介入もこどもロコモ予防の取り組みとして行っている。

今後、予防医学のさらなる取り組みとして、2次予防の観点から医師の週間スケジュールにあわせて疾患別の体操教室を企画し、より多くの方に運動する機会を提供し、自発的・能動的に運動を行う習慣作りを進めていきたいと考えている。この予防医学の取り組みは施設内の活動のみでなく、学生対象のメディカルチェックや産科クリニックでの体操教室など幅広い場で運動指導を行い、受動的ではなく自発的・能動的な運動を啓発していくことでセルフメディケーションの普及をさらに加速させていきたい。