ロコモ予防～高齢者から幼児への取組み～

高齢化が進行している福岡市西区は，「西区魅力づくり事業」として，平成25年度から住民主体で運営する「ロコモ予防(運動)サロン(以下:サロン)」の創出に，県介護予防支援センターと共働で取組んでいます。運動サポーター養成講座を受講し，ロコモに関する正しい情報と知識を得た「運動サポーター」が，小学校区や町内単位でサロンを立ち上げ，主体的に運営できるよう支援します。さらに，立ち上がったサロンが継続できるように，更新講座や運動サポータースキルアップ講座を開催し，運営・技術支援を行います。現在，サロンは16か所に広がり，様々な特色をもって運動に取り組んでいます。また，地域包括ケア推進を図るために開催した「西区サミット」にて，サロンの活動を発表するなど，西区全体への広がりを目指しています。

平成30年度からは，「子どもロコモ」にも着目し，「親子遊びでロコモ予防教室」と題し，1歳半から3歳児の親子を対象に，子どもロコモの問題や年齢に合わせた動き(遊び)が必要であることを体験しながら学ぶ教室を実施しました。保護者からは，「子どもロコモを初めて聞いた」「楽しく体を動かし遊び方を教わった」等の声がきかれ，プレ・ゴールデンエイジに向けた意識付けをする良い機会となりました。また乳幼児健診などの機会を捉えPRを行っています。平成31年度は，親子ロコモ教室を小学校区単位でも実施し，子どもロコモ予防について普及啓発を進めています。

福岡市では，現在8人の保健師がロコモコーディネーターとなっており，知り得た最新情報や正しい知識を仲間と共有し，日頃の業務に還元しているところです。

健康づくりの取組みを推進するには，校区と共働して健康づくりの機運を高めることが必要であり，乳幼児から高齢者まで，ロコモ予防の活動の場を，関係機関と連携しながら，地域の中に広めていきたいと思います。

（793文字）