

診療所での活動～医療機関でのロコトレ教室から地域でのロコトレ教室へ～

SLOC理事 宮田 重樹

2017.9月当院でのロコトレ教室開催に当たり留意したことは、ロコモコーディネーター1人で、10数人を転倒ケガさせることなく見守れる体制、結果の出るロコトレプログラム、当院で行ったことが自宅でも安全にできる方法、膝痛腰痛など痛みのある方でもできるような運動指導、地域でのロコトレ教室につなげるため楽しんでできる1時間プログラム、12回続けられるよう飽きない工夫（出来るようになればレベルを上げる、LCの話術、楽しめる脳トレ等）、参加者がこれならできるから継続してきたいと思うプログラム、ロコモ普及員候補がこれなら私でも指導できると思ってもらえるプログラム、机や椅子のある集会所、狭い空間などどんな場所でもできるプログラムでした。

その解決策は、テーブルに手をついて後ろに椅子を置いてロコトレを行うこと、スクワットの際には、腰痛予防として背すじを伸ばすこと、膝痛予防として膝をつま先より前に出さず膝とつま先の向きが同じにすることを、片脚立ち及びヒールレイズの際には膝痛予防として内腿とお尻を締めお腹を引っ込めて下肢を安定させることを、フロントランジの際には、膝痛予防としてつま先と膝が同方向で膝がぐらつかないように指導した。

教室は現在まで4回開催した。ロコトレ教室開催中、転倒はなく、膝痛腰痛で脱落される方はいなかった。有償でもいいからロコトレ教室に通いたいという声に有償のロコトレ教室（1クラス10名6クラス）が現在も続いている。

ロコモ啓発講演しても、なるほどとは言ってくれるが、“重要性はよくわかったけど、自分たちには出来ない”と思われてロコモ予防行動に繋がらなかったが、ロコトレ教室を見学した富田林市職員が、ロコトレ教室の有用性を理解し、市主催のロコトレ教室に繋がり、現在まで4回開催された。

2019年に市、医師会、アルケアと大阪大谷大学が共同でロコトレ教室運営をサポートする事業を開始した。