

ロコモは2007年日本整形外科学会が、「運動器の障害のために移動機能の低下を来し進行すると介護が必要になるリスクが高い状態」と定義し、高齢者が要支援・要介護となるのを防止しようとして始められた。

超高齢社会を迎えるにあたり、先駆的な発想であった。JCOAは、ロコモ活動を全国に普及・啓発する目的で、全国ストップザロコモ協議会（SLOC）を2013年1月15日に設立した。

2017年3月までに要支援対象者に対する介護サービスが市町村事業に完全移行したことに伴い、各自治体における介護予防事業が重要となる。その際、自治体と現場（在宅・サロン）の間に入り、直接ロコトレ指導などを行うボランティアに対しその養成ならびに派遣、調整（コーディネート）を担うSLOCの事業の一つとして、ロコモコーディネーター制度を開始した。この制度は今後の介護事業を進めるにあたり重要な役割を果たしている。

介護予防という目的で、2014年フレイルという概念が発表された。更に、厚労省は、今年4月から後期高齢者を対象に「フレイル検診」を導入するとしている。

ロコモの方がより早期に介入することができ、高齢者の介護予防という意味では有効であると考えますが、国の事業として取り上げられなくては今後のロコモの発展性は厳しいと考えられる。

ロコモもフレイルも健康寿命の延伸という同じ目的である。ロコモサロンを「ロコトレ指導」の場というだけでなく、「通いの場」として、認知機能低下予防チェック、口腔機能向上、社会参加促進、低栄養予防などの役割も担ってもらう必要がある。

そのことがロコモの普及にもつながると考える。健康寿命の延伸には介護予防・認知症予防が大切であり、精神的・社会的・身体的に弱ったフレイルになる前に運動機能を維持するロコモが大切である。

今後はロコモを、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施とし、全世代型社会保障事業として捉えることが必要である。