

H27にロコモコーディネーターが誕生し、活動を始めている。ロコモコーディネーターの役割として大きく分けて2つあり、ロコトレ教室等での直接的な運動指導とロコトレ教室を運営するロコモ普及員の養成である。

当院ではH28年度より浜松市の委託事業としてロコトレ教室を開始し、次年度には登録事業として現在まで、毎週土曜日1時間月に4回の教室を継続して行っている。

内容は高齢者に多い変形性膝関節症と腰部脊柱管狭窄症に合わせ、下肢筋力・バランス能力・体幹能力の強化を目的に膝痛・転倒予防と腰痛予防の2つのテーマで各週交互に教室を運営している。さらに両日とも最後に集団体操を行っており、運動機能と認知機能の訓練としてコグニサイズを行っている。

効果としても参加者のほとんどで継続年数に関係なく、機能の維持・向上が確認できた。ロコトレを行うことが運動機能の向上に寄与していると考えられる。

地域での活動として、浜松市ではロコトレ教室の開催場所は多岐にわたっており、病院・診療所、行政、地域老人会等様々な場所で行われている。現在浜松市内全域で500以上の施設でロコトレ教室が開催されている。

資格職種を見てもPTをはじめとする医療系の職種が大半を占めている。しかし、中にはケアマネージャー等介護系の職種も存在し、開始当初介護系の資格取得者から今まで運動指導の経験がないため、指導の仕方がわからないということで、浜松市では、ロコモコーディネーターを対象に運動指導の講習を開催した。

その後ロコモ普及員の養成講座、市民公開講座のロコトレ指導、地域住民からのロコトレ教室の開催依頼等、行政、医療従事者、地域住民と様々な場所から講習依頼が来ている。

今後ロコモコーディネーターの活動を広げていくためには、行政・医療従事者・地域という連携をとっていくことで、よりよいコーディネーター活動が進めていけるのではないかと考える。

一番大きな目的はロコモの普及・健康寿命の延伸です。