

ロコモコーディネーター（LC）制度は平成26年にSLOCの姉妹組織として設立され今年で6年目となります。その間全国各地で14回の資格取得研修会をおこない現在全国で1873名の有資格者が誕生しました。

LC設立の趣旨は1. 医療施設・介護施設でのロコトレ指導、2. 介護予防事業の中での運動指導、3. ロコモ普及員の養成でした。特に2018年にスタートした第7次地域医療計画の中で、地域包括ケアシステムの重要要素である生活支援・介護予防の分野でのリハビリ指導を担うコーディネーターとしての活躍が期待された。しかし今回の応募内容をみると我々の予想を大きくうわまわる素晴らしい活動報告が多く、わずか6年でこの制度がここまで地域に根ざしてきたことを知ることができ感無量です。全国で活躍されているLCに深く感謝すると同時に敬意を表します。

ところで現在ロコモ活動は後発のフレイルに押され厚労省、日本医師会などもフレイル一色の状態となっています。しかしフレイルは高齢者を対象とした介護予防を目的とし、その内容も身体的・社会的・精神的な要素を包含する幅広い概念であるため具体的取り組みがまだ定まっていません。

それに比べロコモは全世代にわたる運動器に特化した概念で、子供の頃から運動器の重要性を認識して運動機能の維持・向上をめざし、高齢になって要介護状態となることを予防することを目的としています。またロコチェック、ロコトレ、LCの養成など具体的活動が既に全国で行われており、その成果をまとめた論文も多く発表されています。

ロコモ該当者が高齢になり、身体的活動量が減少することにより社会参加機会が減少し、精神的にも影響がでて徐々にフレイル状態へと移行すると考えられます。従ってロコモ・フレイルを別なものとしてとられるのではなく人生100年全世代型介護予防と考えSLOCでは名称をロコモフレイルとするよう要望中です。今後LCの皆様も活動の場がさらに広がるのではないかと期待しています。