

## 令和2年度 事業報告書

特定非営利活動法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

### 1 事業の成果

令和2年度は、前年度と同じ事業方針に基づき、各事業を実施する予定であったが、COVID-19（新型コロナウイルス）感染拡大に伴う政府の緊急事態宣言の発出等の影響を受け、計画した事業の多くが変更又は延期を余儀なくされた。

#### (1) 市民公開講座（ロコモキャラバン）

ア. 各都道府県における「骨と関節の日」の行事の一環として実施し、本年度はSLOCと新潟県臨床整形外科医会との共催で、令和2年10月3日に新潟県新潟市で開催する予定であったが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、30分のテレビ放映企画に変更とし、「ロコモと認知症の深い関係 - “withコロナ時代” のリスクと対策」をテーマに番組を制作し、主に新潟県内でテレビ放映した。

イ. 市民の健康増進のための関心を高める目的で診療科の枠を超えた市民公開講座を計画したが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により開催を延期した。

#### (2) ウォーキングのロコトレ動画作成

ロコモ対策として、スポーツジャーナリストの増田明美さん出演による正しいウォーキングについて、基礎編と応用編の2種類の動画を作成し、動画サイトのYouTubeに投稿した。

増田さんは、本動画内で「正しい姿勢」と「歩幅」についてわかりやすく解説し、閲覧者にとってより効果のあるウォーキングを楽しめる内容となっている。

また、本動画を医療機関の待合室などで利用できるようにDVDも制作し、全国の整形外科医療機関に配布した。

#### (3) ロコモコーディネーター資格取得研修会

ロコモコーディネーター資格取得研修会は、北海道札幌市、神奈川県横浜市、愛媛県松山市の3か所で計画したが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により開催を延期した。

#### (4) 子どもロコモの啓発予防活動

ア. 子どもロコモ啓発予防活動の一環として、平成30年度に「子どもロコモ読本」を制作し、全国の整形外科医に配布したが、その後の反響もあり、全国の養護教諭、保健師などからの問い合わせに対して本冊子を送付し、地域での子どもロコモ啓発活動に利用された。

イ. いわゆる「コロナ禍」におけるロコモ予防に関して、各地のテレビ局による情報番組ではSLOCウェブサイト掲載の子どもロコモに関する情報や体操について使用され、市民への啓発の一助となった。

#### (5) ロコモ予防の効果検証事業

ア. 平成30年度にロコモコーディネーターとロコモコーディネーター以外の指導によるロコモ予防の効果の違いに関して、全国4か所で検証作業を行い、中間報告として結果をまとめた。

イ. 本年度は、エビデンスに基づいたロコモティブシンドローム対策における簡便で効果的な運動介入プログラムを開発することを目的に、同じ全国4か所で、理学療法士、作業療法士、ロコモコーディネーターの有資格者によるロコモ予防の効果を検証するための研究について実施する予定で

あったが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により実施を延期した。

(6) インターネット及びSLOCウェブサイトを通じたロコモの広報・普及啓発活動

主として、新型コロナウイルス感染症で外出の自粛などにより、自宅で過ごすことが多くなってしまった高齢者や児童・生徒及び保護者を中心に、長期間狭い室内等で体を動かす機会が少ないことで懸念される「ロコモ」、「子どもロコモ」発症の予防についてfacebookで呼びかけを行い、本法人ウェブサイトに掲載した「ロコトレ」、「子どもロコモ体操」を動画で紹介した。

さらに、ロコモコーディネーター制度やロコモに関する医学的情報を掲載するなど積極的な広報活動を行った。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

(事業費の総費用【4,556】千円)

定款に記載された事業名	事業内容	日時	場所	従事者人数	受益対象者範囲	受益対象者人数	事業費(千円)
ロコモに関する普及事業	<p>【市民公開講座の実施】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各都道府県における「骨と関節の日」の行事の一環としての市民公開講座は企画を変更し、「ロコモと認知症の深い関係 - “withコロナ時代” のリスクと対策」をテーマにテレビ番組を制作し、テレビ放映した。</li> <li>診療科の枠を超えた市民公開講座を専門分野の異なる講師を招いて開催</li> </ul>	<p>令和2年10月3日</p> <p>実施なし</p>	<p>新潟県内</p> <p>実施なし</p>	60人	一般市民	不特定多数	1,692
	<p>【ウォーキングのロコトレ動画作成】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>増田明美さん出演による、正しいウォーキングの歩き方を基礎編と応用編の2種類の動画を作成しYOUTUBEに投稿した。</li> <li>本動画を収載するDVDを制作し、全国の整形外科医療機関の待合室などで利用できるように配布した。</li> </ul>	<p>令和2年9月～</p> <p>令和2年11月</p>	<p>インターネット上</p> <p>全国の整形外科等医療機関等</p>	<p>10人</p> <p>10人</p>	<p>一般市民</p> <p>一般市民</p>	<p>不特定多数</p> <p>不特定多数</p>	1,891
	<p>【子どもロコモの啓発予防活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「子どもロコモ読本」を全国の養護教諭、保健師などに送付し、地域での子どもロコモ啓発活動に利用された。</li> <li>各地のテレビ局による情報番組にSLOCウェブサイト掲載の子どもロコモに関する情報や体操について使用された。</li> </ul>	<p>子どもロコモ読本送付 随時</p> <p>テレビ放送日 随時</p>	<p>全国の整形外科等医療機関等</p> <p>テレビ放映の対象地域</p>	<p>10人</p> <p>10人</p>	<p>保護者・学校・教育委員会、生徒・児童</p> <p>全国小中学校生徒・児童</p>	<p>30,000人</p> <p>不特定多数</p>	0
	<p>【ロコモと認知症の啓発予防活動】</p> <p>全国の整形外科等の医療機関にて「ロコモと認知症」冊子の一般市民への配布</p>	<p>実施なし (印刷完了、配布準備中)</p>	<p>実施なし</p>				0

	<p>【ホームページの管理・運営】 ロコモの医学的知識と臨床経験に基づいたロコモの広報・啓発活動を一般市民向けに行うなど、ホームページを充実し、情報提供の迅速化をはかった。 さらに、新型コロナウイルス感染症により自宅で過ごす市民向けに「ロコトレ」、「子どもロコモ体操」をfacebookの活用により、動画で紹介した。</p>	随時	法人事務所	20人	一般市民	不特定多数	257
	<p>【行政への啓発・普及】 ホームページ等にて全国の自治体・教育委員会にロコモの医学的知識と臨床経験に基づく広報・啓発活動を行った。</p>	随時	法人事務所	20人	全国の自治体・教育委員会	不特定多数	0
	<p>【健康相談の実施】 ロコモに関して医学的知識及び臨床経験のある医師によるインターネットを利用した健康相談</p>	実施なし	実施なし				0
	<p>【ロコモ講演会等への講師派遣】 行政や医師会等から依頼があった場合の講師派遣</p>	実施なし	実施なし				0
	<p>【ロコモ広報物の制作】 医師向けのSLOCバッジを制作して配布した。</p>	令和2年5月	法人事務所	5人	全国の整形外科医師	500人	97
ロコモに関する教育研修事業	<p>【ロコモコーディネーター資格取得研修会の実施】 ロコモに関する医学的知識及び臨床経験のある医師を講師として、ロコモに係る医療従事者（PT、OT、看護師及び介護福祉などの国家資格保持者等）を対象として、ロコモの啓発、予防及びロコモ体操などを指導するロコモコーディネーター資格取得研修会の開催</p>	実施なし	実施なし				551
	<p>【ロコモコーディネーターへの情報発信】 ロコモコーディネーター制度やロコモに関する医学的情報をホームページのロコモコーディネーター専用ページへ掲載した。</p>	随時	法人事務所	10人	ロコモコーディネーター等	2,000人	0

	<p><b>【ロコモ予防の効果検証事業】</b> ロコモティブシンドローム対策における簡便で効果的な運動介入プログラムを開発する研究として、PT、OT、ロコモコーディネーターの有資格者の指導によるロコモ予防の効果に関して、全国4か所での検証</p>	実施なし	実施なし				68
	<p><b>【ロコモコーディネーター活動の表彰】</b> ロコモコーディネーターがこれまで取り組んだ優秀なロコモ予防啓発活動の表彰</p>	実施なし	実施なし				0
	<p><b>【ロコモコーディネーター全国大会の開催】</b> 全国各地のロコモコーディネーターが活動内容の報告やパネルディスカッション等を通じ、有用な活動内容を共有し、今後の活動の具体的な参考とするための全国大会の開催</p>	実施なし	実施なし				0
ロコモに関する情報の収集及び出版等情報提供事業	<p><b>【全国アンケート調査】</b> 令和2年度は、日本臨床整形外科学会が実施した全国に関連整形外科医療機関への「コロナによる長期自粛が身体に及ぼす影響について」のアンケート調査に協力し、12,254件の回答を得た。 その結果、長期自粛による運動不足等が全世代においてコロナロコモ・コロナストレスを来すことがわかった。 令和2年度終盤から令和3年度にかけて、日本臨床整形外科学会との共同事業として第2弾全国アンケート調査を実施した。</p>	令和3年3・4月	法人事務所	20人	医療機関等	10,000件	0
	<p><b>【ロコモと認知症の冊子作成】</b> 医療機関等を対象に、協賛企業の協力を得ての「ロコモと認知症」冊子の作成</p>	実施なし	実施なし				0
国内外のロコモに関連する団体との連絡提携及び調整	<p><b>【連絡会議の実施】</b> 一般社団法人日本臨床整形外科学会、公益社団法人日本整形外科学会、日本運動器科学会及び日本老年医学会・日本サルコペニア・フレイル学会等との連絡会議の開催</p>	実施なし	実施なし				0