中野大樹（堺市 / ベルピアノ病院通所リハビリテーションセンター）当院でのロコモ予防啓発活動について

当院通所リハビリテーションセンターでのロコモ予防啓発活動について報告させていただきます。

はじめに、当院の通所リハビリテーションセンターは定員150名の大規模リハビリ施設です。

一日利用のフロアと半日以下の短時間専用フロアが別棟で別れており、短時間専用フロアにて日々ロコモ予防に取り組んでいます。

当通所リハビリにはロコモコーディネーターの有資格者が4名在籍しております。ロコトレを運動プログラムに取り入れ、利用中のカリキュラムの中で利用者に実施してもらっています。

具体的には、リハビリ外の運動プログラムとして実施しているスリングエクササイズの前に、片脚立位保持訓練、スクワットを職員の指導で実施しています。また、半年に一度に実施している体力測定にて立ち上がりテストを評価項目に入れて、ロコモ度を評価し、直接指導を行なっています。利用者の利益実感も高く、体力測定の結果が向上しているのを見て、ここで頑張っているからやな、といったポジティブな意見が多く聞かれています。

更に、当院が定期的に行なっている地域住民を対象とした健康教室などの各種イベントにおいて、ロコモ度診断、ロコトレの紹介を行なっており、毎回ご高評をいただいております。また、当院の通所リハビリの利用者もこういったイベントに参加されており、地域の方々にロコトレを教えたり、運動を勧めたりしてくれており、ロコモ活動を中心に好循環が生まれていると実感しております。

通所リハビリや地域のイベントなどで実施している中で、共通して言えることですが、楽しく実施していただくことが一番ではないかと考えております。ご自宅でも実施していただいておりますが、上記のような公共の場で、みんなで楽しく実施することで、継続的にロコトレを実施できていることが利用者の利益実感に繋がっていると考えております。今後もみんなで楽しくをモットーにさらなる活動の普及へと取り組んでまいります。





