納正之　河島立毅（尼崎市 / 武部整形外科リハビリテーション）武部整形外科リハビリテーションにおけるロコモティブシンドローム予防の取組み

－「健康教室」の開催－

【**はじめに**】

当院は1985年に開院してから、２ヶ月ごとに「健康教室」を開催している。健康教室は患者だけでなく、地域住民の方に対して、医師や理学療法士など多職種がロコモティブシンドローム（ロコモ）に関わる腰痛・骨粗鬆症や転倒予防など、健康増進に関する様々な話を行っている。

当院は運動器を扱う整形外科医院であり、ロコモは繰り返しテーマにしているが、コロナ禍により体力低下が生じている事や、ロコモコーディネーターの資格を新たに取得した者もおり、今回で207回目の健康教室でもロコモを取り上げた。

【**取組み内容**】

最初に、ロコモの概要を説明した。要介護・要支援となった原因の第1位が運動器の障害であり、加齢に伴い低下する運動器への対策の重要性を理解していただいた。次に、どういう疾患がロコモになりやすいかを図や写真を用いて紹介した。

健康教室の後半は参加者にも参加していただき、実際に体を動かす機会も設けた。ロコチェックを提示したが、参加者の大部分が一つ以上当てはまっていた。次に、ロコモ度テストを実施して、ロコモ度判定を行った。

続いて、参加者全員でロコトレを行った。トレーニングを立位・座位に分け、下肢筋力やバランス向上を目的とした運動をロコモコーディネーターの資格を有するスタッフが中心となり運動指導を行った。

ロコモ対策には栄養も重要であり、食事の適量を簡単に測れる方法を紹介した。当院に併設しているメディカルフィットネスのトレーナーが、ジム利用者の体力テストの数値が改善していることを提示し、定期的に運動を行った効果を説明した。教室の途中ではロコモに関するクイズを出題し、知識の定着を図った。

教室後に行ったアンケート結果から、参加者はロコモへの理解が深まり、日常生活の中での運動の必要性を理解できていた。

【**結語**】

当院では医師、理学療法士、看護師、トレーナーなどの多職種が連携しロコモ対策を推進している。今後も健康教室を通じて、ロコモに関する情報発信を行い、地域住民のQOL向上、健康寿命の延伸を目指していく。

(別添：ロコモ予防取組み「健康教室」.pdf 11枚)