

ロコケン

eat exercise enjoy!

1st~5thまでの歩み
- 富山県民ロコモ「ゼロ」を目指して -

整形外科センター西能クリニック リハビリテーション科

ロコモコーディネーター

理学療法士

石田高義

はじめに

2018年 ロコモ予防啓発活動 「ロコケン1st」 を初開催

2019年 「ロコケン2nd」 実施

2020年 新型コロナウイルス蔓延の影響により休止

高リスク者に自宅でできるセルフチェック紙面を

郵送しロコモチェック 「ロコケン3rd」 実施

2022年 「ロコケン4th」 より活動を再開

2023年 「ロコケン5th」 実施

年1回の大型イベントとして 「ロコケン」 を継続中！



ロコケン 5thの提供内容の一部

ロコモチェック



体組成計



栄養評価・指導



こどもロコモチェック



栄養マルシエ



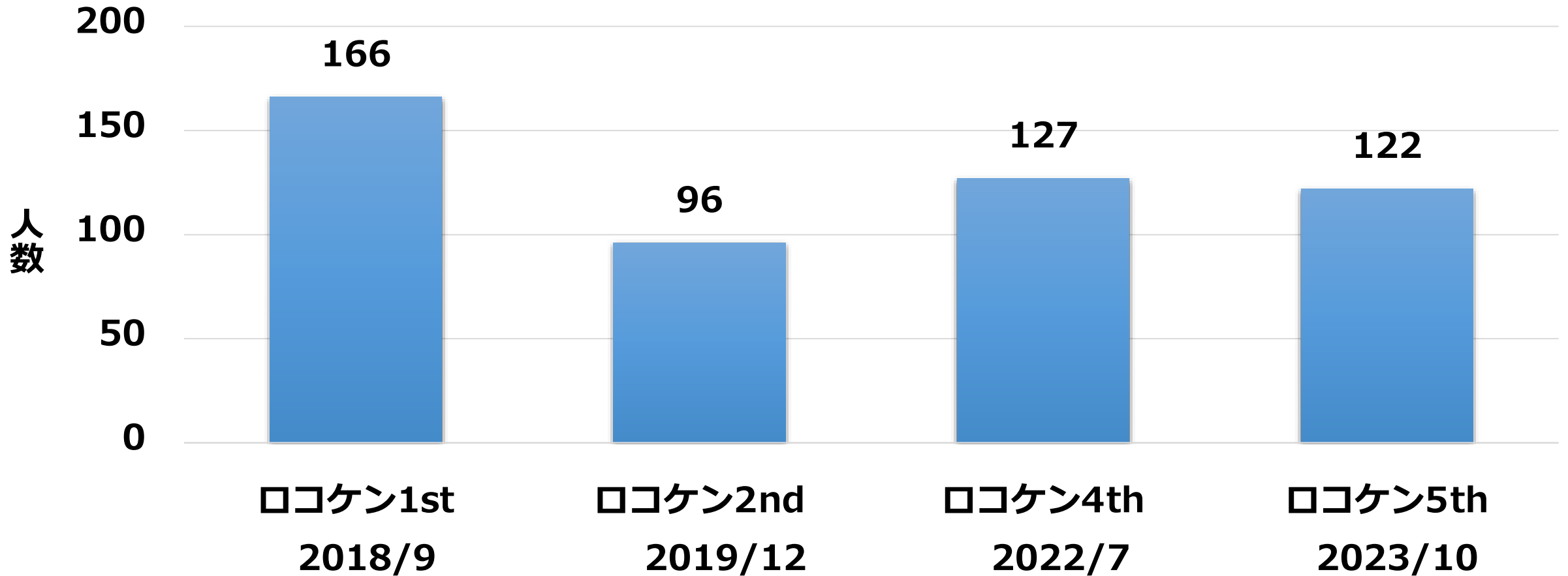
ルディックウォーク





「ロコケン」 結果

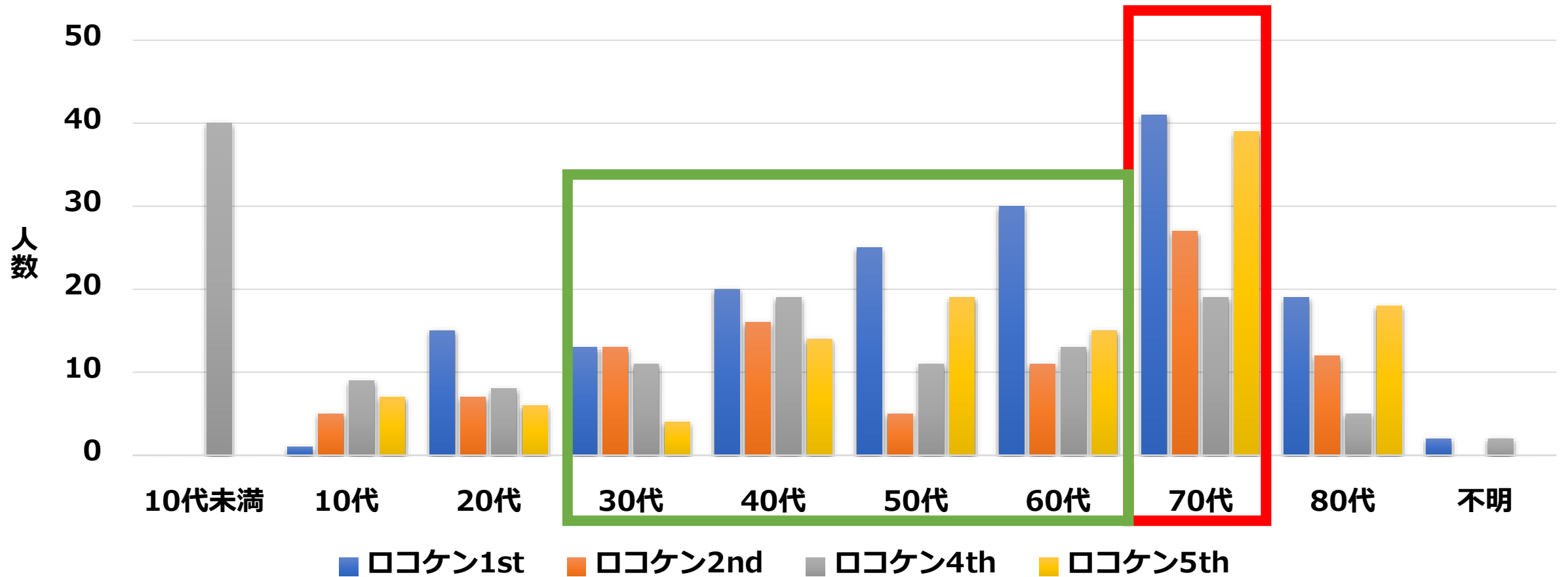
□コケン参加者（総数）



(※□コケン3rdは開催内容が異なるため除外)

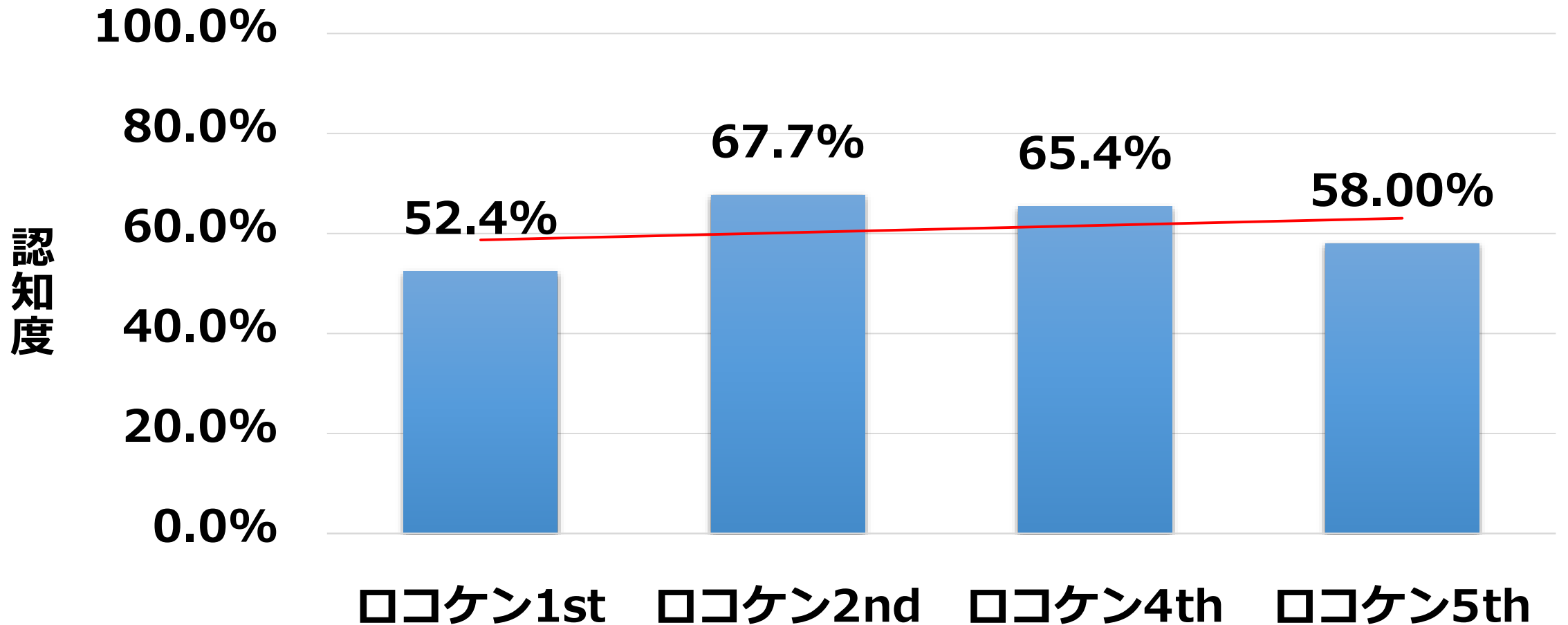
概ね100名を超える参加が見られた

ロコケン参加者（年代別）



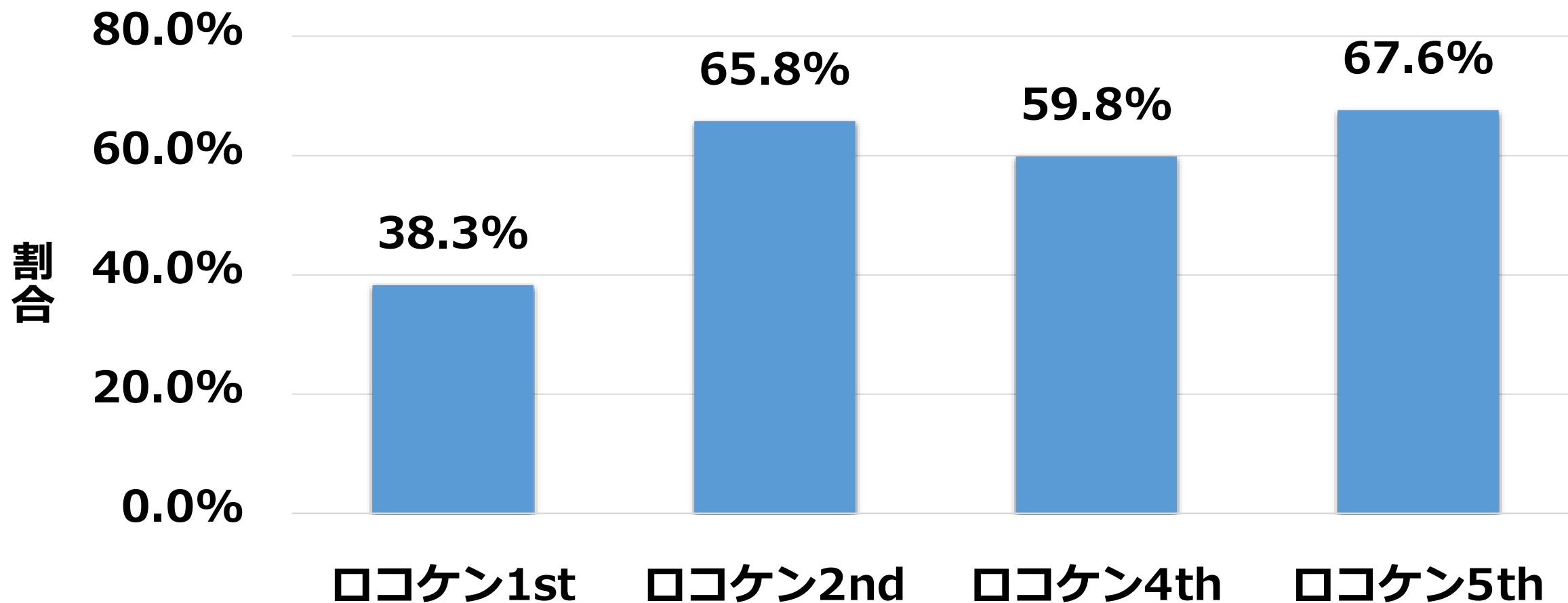
各ロコケンともに**70代**の参加が多い
近年**若年層**、**中年層**の割合も増加している

ロコモ認知状況



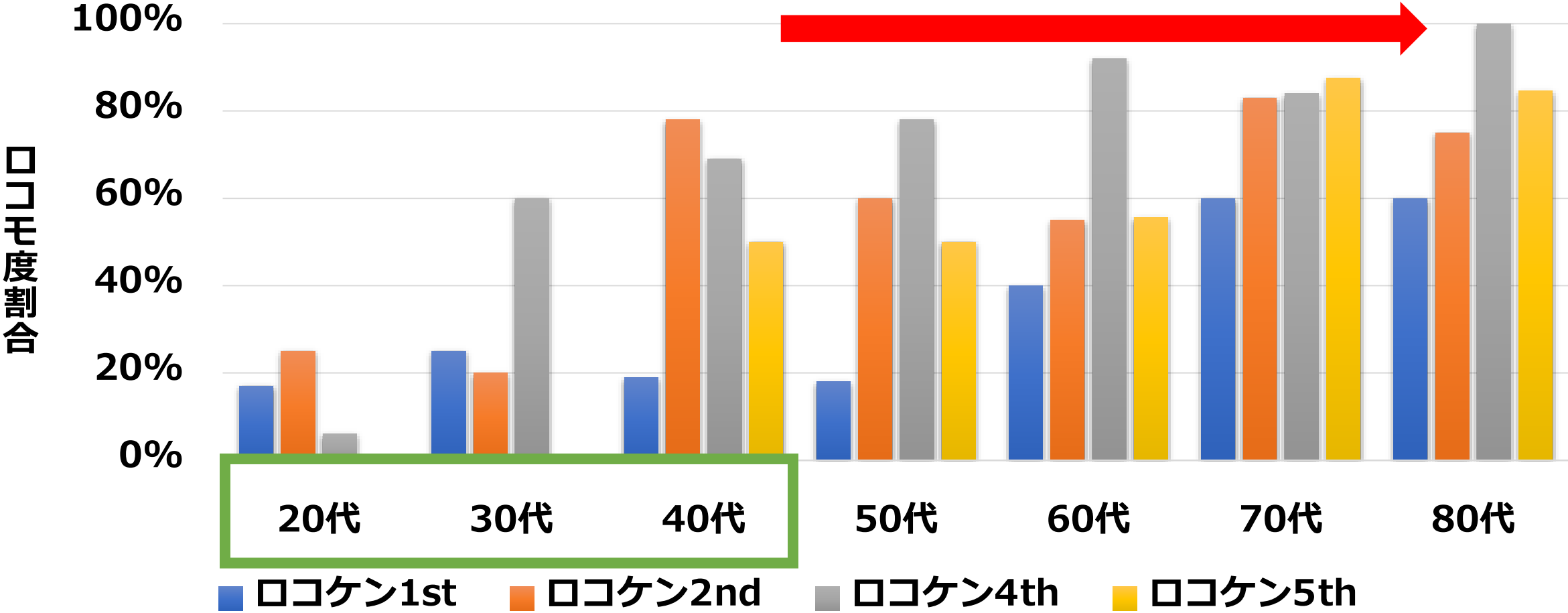
参加者のロコモ認知度は**平均 6 割**を超えている
(※**全国平均** : 41.5%)

ロコモの有症割合



参加者の約6割はロコモ度1以上の判定であった

ロコモの年代別割合



**若年層からロコモの判定が見られ
年齢増加に応じてロコモの割合が増加傾向**

参加者の現状



ロコモ認知度は平均 6 割を超えていた！

ロコモ有症割合も約 6 割...



**ロコモに興味・関心を持つ人が多い
しかし、**予防**までは出来ていない**



これらよりロコケンでは・・・

ロコモ認知度の向上
ロコモ予防の啓発活動

継続



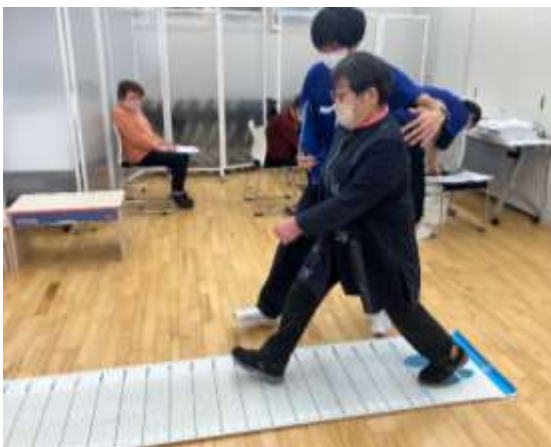
ロコモ予防
ロコモの改善

新たな取り
組みを創出

ロコモを周知するのみでなく、予防や改善の取り組みを強化する
必要があることが分かった

年1回のイベントにとどまらず、定期的な「ミニロコケン」を開催

- 定期的にロコモチェックや体操指導などを受けられる場
 - ✓ ロコモ予防・改善を必要とする方へ定期的なフォロー
 - ✓ ロコモ予防に取り組む方々が集まり仲間づくりができる



**これからもロコモ予防と改善、
市民の健康のために
「ロコケン」を継続していきます！**

