小栗　優人（岐阜県瑞浪市／　JA岐阜厚生連　東濃中部医療センター　東濃厚生病院）

「転ばん塾」

はじめに当院は岐阜県瑞浪市にある急性期病院である。瑞浪市の高齢化率は令和５年で３１％を超えており、ロコモティブシンドロームを予防し健康寿命を引き上げることがとても重要と考える。当院と瑞浪市がタイアップした活動で転ばない身体つくりを目指し「転ばん塾」という名前で市民向けのロコモの啓発活動を行っている。主に「運動、栄養、口腔」についてリハビリスタッフ、管理栄養士、歯科医師が講師を務める。令和5年度は5月～12月に月１回の計8回（リハビリ6回、管理栄養士、歯科医師各1回）行われた。対象は瑞浪市に在住の65歳以上の方とし、参加人数は20名程度とした。参加者には事前に健康チェック表を配布し、各自自宅で健康状態の確認と血圧測定を実施していただいた。

　管理栄養士から食事と健康寿命の関係性についてと食習慣の改善についての講義、歯科医師から歯科検診と歯科指導が行われた。

　リハビリは転ばん塾の中の6回を担当しており、初回に参加者全員にむけたロコモについての講義、体力測定、個別指導を行った。個別指導では主訴や痛み部位、参加目的を確認し参加者それぞれに合った運動表を作成した。運動表にはその人適した訓練内容、頻度を記載し、自宅での訓練に使用していだくよう促した。第2～4回では運動表をもとにしたストレッチ、筋力訓練、レクリエーションなどを実施した。最後に第5、6回には初回と同様体力測定と個別指導を行った。

全ての回が終了後に参加者にアンケートを行った。その結果「運動習慣が身についた。」「膝、腰痛が改善した。」「尿漏れが減った。」など転ばん塾に参加したことにより、自宅でも運動することが習慣化し、ロコモ予防に大いに繋がったことが言える。

来度に向けて、男性の方の参加率の向上や、他の回のスタッフとの情報共有、連携の強化などの必要があると思われる。今後も瑞浪市民へのロコモの啓発活動としてよりよいものにしていきたい。