

# 令和6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6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、一部の事業については延期となった。

### (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と石川県臨床整形外科医会との共催で、令和6年10月に石川県金沢市で開催する予定であったが、会場の都合などもあり、1年開催を延期した。

イ. 市民の健康増進のための関心を高める目的で他診療科と連携した市民公開講座を計画していたが、開催しなかった。

### (2) ロコモコーディネーター資格取得研修会

年2回を予定していたが、開催地の調整等が折り合わず実施は1回となった。

第21回資格取得研修会は、ウェブ形式で受講者を募り、令和7年1月26日に開催した。今回から薬剤師と管理栄養士も受講資格者に加わり、理学療法士や保健師など国家資格を有する251名の取得認定者が誕生した。

平成26年度第1回以来21回での総計は2,679名となった。

### (3) 足腰に痛みのある方向けのロコモーショントレーニング（ロコトレ）動画の作成

ア. ロコモコーディネーター資格取得研修会時に、医療系・介護系資格保有者である研修会受講者への教材として、足腰の痛みのある人に対するロコトレのやり方を解説した動画を作成した。

イ. この動画の作成は、政府の健康日本21（第三次）にも足腰の痛みのある人を減少させるという目標が設定されていることにも連動した取組みであり、動画配信サイトYouTubeに公開して、市民にも啓発を行った。

### (4) ダンスとロコトレのロコモ・フレイル予防の効果検証事業

ダンス教室でダンスを継続的に行った被験者と医療機関の指導でロコトレを実践した被験者の足腰の強度をフレイル、ロコモ双方の指標で調査し、足腰の強化、足腰の痛みの減少、運動機能の調査を行った。

結果を解析中であり、ダンスとロコトレの効果の違いを検証し、今後のロコモ・フレイル予防活動に活用していく予定である。

## 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【11,112】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)
-------------	------	----	----	-------	---------	---------	---------

<p>ロコモに関する普及事業</p>	<p><b>【市民公開講座の実施】</b>          ・ 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          ・ 他診療科と連携した市民公開講座を専門分野の異なる講師を招いて開催</p>	<p>実施なし 実施なし</p>	<p>実施なし 実施なし</p>				<p>0</p>
	<p><b>【子どもロコモの予防啓発活動】</b>          ・ 「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、子どもロコモ啓発活動に利用された。          ・ NHKの情報番組から取材を受け、子どもロコモに関する情報が放送され、NHKウェブサイトにも特集ページが掲載された。</p>	<p>子どもロコモ読本送付 随時 令和6年6月3日及びインターネット掲載時</p>	<p>希望した全国の学校 テレビ及びインターネット</p>	<p>10人 2人</p>	<p>保護者・学校・教育委員会、生徒・児童 テレビ視聴者ほか</p>	<p>30,000人 不特定多数</p>	<p>0</p>
	<p><b>【ロコモと認知症の予防啓発活動】</b>          希望する全国の整形外科等の医療機関に「ロコモと認知症」冊子を送付し、一般市民への啓発等に利用された。</p>	<p>冊子送付 随時</p>	<p>全国の整形外科等医療機関等</p>	<p>10人</p>	<p>整形外科医療機関を訪れた一般市民</p>	<p>30,000人</p>	<p>0</p>
	<p><b>【ホームページの管理・運営】</b>          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。</p>	<p>随時</p>	<p>法人事務所</p>	<p>20人</p>	<p>一般市民</p>	<p>不特定多数</p>	<p>21</p>
	<p><b>【災害による避難生活でのロコモ予防啓発活動】</b>          災害発生後、車中泊や避難所におけるDVT（深部静脈血栓症）予防を含め、速やかに被災地にロコモ予防等の情報を発信できるシステムの構築</p>	<p>実施なし</p>	<p>実施なし</p>				<p>0</p>
	<p><b>【行政への啓発・普及】</b>          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>	<p>随時</p>	<p>法人事務所</p>	<p>20人</p>	<p>全国の自治体・教育委員会</p>	<p>不特定多数</p>	<p>0</p>
	<p><b>【健康相談の実施】</b>          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>	<p>実施なし</p>	<p>実施なし</p>				<p>0</p>

	<p>【ロコモ講演会等への講師派遣】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>埼玉県桶川市立加納小学校学校保健委員会主催の講演会「けがと予防と運動」に講師派遣を行った</li> <li>名古屋市役所職員向けの「いきいきライフセミナー（ロコモ予防編）」に講師派遣を行った。</li> <li>第26回近畿薬剤師学術大会に講師派遣を行った。</li> </ul>	<p>令和6年8月20日</p> <p>令和6年11月7日</p> <p>令和6年11月10日</p>	<p>埼玉県桶川市（加納小学校）</p> <p>愛知県名古屋市</p> <p>大阪府大阪市（シティプラザ大阪）</p>	<p>1人</p> <p>1人</p> <p>1人</p>	<p>教職員、保護者</p> <p>名古屋市役所職員</p> <p>近畿地区薬剤師</p>	<p>30人</p> <p>59人</p> <p>131人</p>	25
	<p>【ロコモ広報物の制作】</p> <p>一般市民向けリーフレット、クリアファイルを制作した。</p>	<p>令和6年11月</p>	<p>法人事務所</p>	<p>5人</p>	<p>一般市民・医師</p>	<p>600人</p>	194
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】</p> <p>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、薬剤師、管理栄養士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を開催した。</p>	<p>令和7年1月26日</p>	<p>オンラインでのウェブシステム上</p>	<p>30人</p>	<p>ロコモに従事する医療従事者</p>	<p>255人（認定者251人）</p>	4,630
	<p>【ロコトレ動画の作成】</p> <p>ロコモコーディネーター資格取得研修会時に、受講者が教材として活用するため、足腰に痛みのある人に対するロコトレの動画を作成した。</p> <p>また、本動画は、YouTubeで一般公開も行った。</p>	<p>令和6年9月完成</p> <p>令和6年9月以降</p>	<p>大阪府で撮影</p> <p>動画公開はインターネット上</p>	<p>10人</p> <p>1人</p>	<p>ロコモコーディネーター資格取得研修会受講者</p> <p>一般市民</p>	<p>255人</p> <p>不特定多数</p>	2,927
	<p>【ロコモ・フレイル予防の効果検証事業】</p> <p>ダンス教室でダンスを継続的に行った被験者と医療機関の指導でロコトレを実践した被験者の足腰の強度をフレイル、ロコモ双方の指標で調査し、足腰の強化、足腰の痛みの減少、運動機能の調査を行った。</p> <p>結果を解析中であり、ダンスとロコトレの効果の違いを検証し、今後のロコモ・フレイル予防活動に活用していく予定である。</p>	<p>令和6年8月～</p> <p>令和7年1月</p>	<p>埼玉県さいたま市</p> <p>長野県千曲市</p> <p>神奈川県厚木市</p> <p>大阪府富田林市</p> <p>岐阜県養老町</p>	<p>55人</p>	<p>一般市民</p>	<p>148人</p>	3,118

	<p><b>【ロコモコーディネーターへの情報発信】</b> 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	2,679人	0
	<p><b>【ロコモコーディネーター活動の表彰】</b> これまで優秀なロコモ予防啓発活動に取り組んだロコモコーディネーターの表彰</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> 全国の整形外科医療機関を受診した市民を対象にしたロコモ・フレイルに関するアンケート調査</p>	実施なし	実施なし				0
	<p><b>【SLOC ニュース (仮称) の発行】</b> 最新のロコモ・フレイルに関する情報や役員の寄稿によるニュースを創刊し、全国の整形外科医療機関へ配布</p>	実施なし	実施なし				0
	<p><b>【ロコトレの効果検証】</b> 2007年の要支援・要介護と認定された男女 219名に対してロコトレを行い、その介護度の変化について3年間の追跡調査した結果を論文化した。 介護度が上がるほど、その改善にロコトレが有用であるとの結果が得られている。</p>	令和6年 10月31日	雑誌「運動器リハビリテーション」に掲載	5人	医療関係者ほか	不特定多数	0
	<p><b>【片足立ちテストの研究協力】</b> 利き足で立っている時間と非利き足で立っている時間のどちらがロコモと強く関連しているかを検討する研究に協力することとし、研究実施のための倫理審査を行った。</p>	令和7年 1月10日	法人事務所	6人	医療関係者ほか	不特定多数	68
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役員との情報交換会を実施した。</p>	令和6年 4月20日	東京都	3人	日本臨床整形外科学会及び本会役員	28人	129