

こうした取り組みは、超高齢化社会が成熟する社会において、医療費を抑え、高齢者の活動による経済効果も見込まれるため、自治体からの期待が高まりつつある。一方で、この浜松市の好事例はまだ全国規模と言えるまで広がっていない。

「以前、実験的に外来で当院に通院している65歳以上の方々にお願ひして、全員に介護保険を申請していただきました。すると90%以上の方が要支援1〜2、または要介護1に認定されたのです。認定後はデイサービス・デイケアを利用できますが所属する医師は内科医であることが多く、運動器に対する専門的なりハビリ処方方は難しいと感じました」。個人経営の医療機関が複数の施設で医療〜リハビリ〜介護までを一貫して受け持つのは、全国的にもめずらしい。



理学療法士が着用するのは、藤野氏が考案してオリジナルで作成したポロシャツ。患者さんに対して、常日頃からロコモ予防の意識づけをしている。

Interview with
Keiji
Fujino



「ロコモ予防の周知を NPO法人の立ち上げや 自治体との連携で浸透させる」

【前編】

要介護や寝たきりの状態を招く「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」は、運動器と共に脳の働きまで衰え、認知症を発症する危険性が増大することでも注目されている。コロナ禍で外出や運動の機会が減少したため、若い世代や子どもにまでロコモが広がっている。今回訪問したのは、平成25年に「認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(略してSLOC[エスロック])」を理事長(現在は顧問)として立ち上げた藤野圭司氏だ。ロコモ予防の重要性を説く藤野氏に広く周知させる取り組みについて、また、浜松市と連携したロコモ予防の仕組みについて伺う。

[前編・後編の2回にわたってお届けします]

藤野 圭司氏

藤野整形外科医院 院長 / 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 顧問

PROFILE

昭和49年 新潟大学医学部卒業。新潟大学整形外科教室、琉球大学附属病院整形外科助手を経て、米国ミネソタ大学に留学。新潟大学整形外科手の外科班、新潟県立六日町病院整形外科医長を務めた後、藤野整形外科医院(静岡県浜松市)へ。平成元年より藤野整形外科医院 院長となる。(所属学会・役職)日本臨床整形外科学会 顧問、全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 顧問、日本整形外科学会 名誉会員、日本運動器科学会 名誉会員、日本腰痛学会 名誉会員

ロコモ予防の認知を広めて 健康寿命を延ばしたい

「人間の活動の基本は歩いて移動すること。移動能力が衰えると介護が必要となり、同時に認知症を発症する危険性が高まります。当院にて認知症の患者さん、あるいはMCI(軽度認知障害)の患者さんの移動能力を計測したら、認知症の進行ときれいに相関しました。つまり、ロコモ予防は認知症予防にもつながると推定できます。そう語るのには、藤野整形外科医院の藤野圭司氏だ。昭和41年、浜松市中区に開院した藤野整形外科医院の院長である。

藤野氏はまだまだ身体が動く方々と接点を持ち、認知度を高めることでロコモティブシンドローム(以下ロコモ)を予防する活動を行っている。「ロコモになると転倒・骨折をしやすく、高齢者の転倒・骨折は要支援や要介護に直結します。要支援となる原因の36%は転倒・骨折および関節疾患によるものです。整形外科医としてロコモ予防を広めれば、国民全体の健康寿命を延ばせると考えました」。

藤野氏が関わった事業のなかでも特に意義深いものに「NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(平成25年設立)」「浜松市ロコモーショントレーニング事業(平成26年開始)」がある。前編では藤野氏自身が地元・浜松市の行政機関に働きかけ実現したロコモーショントレーニング事業について掘り下げる。

「厚生労働省が定めた『医療による運動器のリハビリは150日まで』というルールがあります。151日目からは医療から介護へと患者さんを見る体制は移行してしまいます。ですから、通い慣れた当院と同じ場所、また医療の役割も果たす場所で、充実したリハビリを続けてほしかったのです」。

藤野氏は自身の医院にもデイケアなどを併設し、リハビリを重視した医療に力を入れている。目的は要支援から要介護への進行を少しでも遅らせ、健康寿命を延ばすためだ。この姿勢は、要支援や要介護へ直結する転倒骨折を引き起こさないための「ロコモ予防の最重視」につながっている。

藤野整形外科医院に勤める理学療法士やリハビリ担当者の制服であるポロシャツの背中には「月に一度はやってみよう！ロコチェック」の文字が踊っていた。研修生も含めた若いスタッフ、それを目にする患者さんにも、「ロコモ予防で健康寿命を延ばす」という藤野氏の意志は脈々と伝えられている。

自治体を巻き込み、動かし、 予防につながるロコモレを開始

「ロコモを予防するためには予防期のあり方が重要ですが、医療は予防になかなか介入できないのが実状です。医師が診療するのは、すでに病气や怪我をしている患者さん。介護関係者も、要介護認定を受けた方としか接点を持ってません。また元気に生活している方々の認知を高めるためには、自治体と連携して予防の領域に医療が出向いていくのがベストです。そこで浜松市内の高齢者サロンで平成23年〜25年の3年間、スクワットや開眼片足立ちなどのロコモレに取り組んでいただき、ロコモレがどのような効果を及ぼすのか予備調査を行いました」。

高齢者サロンとは、静岡県内で盛んなコミュニティ活動の場だ。高齢者が普段着で参加できる気軽な催しや集まりが行われている。そこへ出向き継続的なロコモレを行った結果、ロコモレの基本である開眼片足立ちの立ち時間が1.2〜1.4倍に増加。またスクワット5回にかかる所要時間は7〜12%も短縮した。「特にスクワットは、転倒・骨折の危険性と関連があるというエビデンスがあり、世界でも認められています。ロコモレの開眼片足立ちとスクワットが可能になると転倒・骨折が減少し、要支援・要介護になる方も減少する。結果的に健康寿命が延びるのです」。

藤野氏の取り組みにより、ロコモレで運動器の働きに確実な効果が得られると証明されたことを受けて、浜松市はロコモレの事業化

医療・介護の垣根を超え ロコモ予防に努める藤野氏の取り組み

