

2014年に開催された資格取得研修会では161名がコーディネーターの資格を取得。2023年3月現在、2,307名が資格取得者としてロコトレ指導に取り組んでいる。順調に伸びているようにも見えるが、「当初はコーディネーター1万人の養成を目指していたんです。だけどなかなかハーダルは高いですね」と、林氏はこの数字に課題を示した。

ロコモコーディネーターの養成が普及の鍵をにぎる

現在、全国でもっともコーディネーターの数が多いのが静岡県浜松市である。その背景には、SLOC初代理事長で、現在顧問を務める藤野氏が浜松市への働きかけによって立ち上がった「ロコモーション」が活発な高齢者サロンに出向いて、ロコトレが運動器の働きを維持・向上させる確実な効果が得られることが証明された。浜松市がそうしたエビデンスとともに事業化に踏み切ったという経緯がある。それに伴い、ロコモコーディネーターが順調に増えるという好循環が生まれている。

林氏は、浜松市での先進的な取り組みを例にあげつつ、養成を強化するために、3年前の2020年に立ち上がった「ロコモ

2014年に開催された資格取得研修会では161名がコーディネーターの資格を取得。2023年3月現在、2,307名が資格取得者としてロコトレ指導に取り組んでいる。順調に伸びているようにも見えるが、「当初はコーディネーター1万人の養成を目指していたんです。だけどなかなかハーダルは高いですね」と、林氏はこの数字に課題を示した。

「各地で実施されている取り組みを募集し、29施設から応募がありました。特に成果を上げている取り組みにはアワードを出し、受賞した7施設のロコモコーディネーターが発表するんです。新型コロナの拡大が懸念される中、100名以上の参加者がいました。病院やクリニック、行政など、いろいろな立場の方が集まるので、互いの情報交換ができる刺激になつたようです」と、今後の継続開催にも意欲的だ。

現在、ロコモコーディネーター資格取得研修会の受講資格は、理学療法士や看護師などの有資格者が対象となっている。身体機能の正しい知識をもって安全に指導すること、適切に効果を図ることのできる質を保つためだ。ただし、受講資格対象外でも、熱意のある受講志望者を協力者に迎え間口を広げることも継続的に考えているという。コーディネーターの育成とサポート制度のようなららな仕組みが、ロコモ予防の認知度をさらに高め、日常生活に浸透させるための突破口になるかもしれない。

患者も一緒に！／ 毎朝ロコモ体操



院で毎朝続いている患者との体操の様子



林整形外科

〒339-0057
埼玉県さいたま市岩槻区本町3-7-6
TEL:048-756-8555

SLOCについて
祐サイトより
37号・38号もご覧ください



「ロコモ予防を全世代に広げていくために」

【前編】

運動器の障害により、歩行・立ち座りなどの移動機能の低下をきたした状態をさす「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」。和名を「運動器症候群」と言い、2007年に日本整形外科学会によって提唱された概念だ。運動器障害は、日常生活に支援や介護が必要な状態を招く可能性を高める。その関係性を紐解き、ロコモ予防の普及を目的に立ち上がったのがNPO法人「全国ストップ・ザ・ロコモ協議会」だ。近年では整形外科の分野を超えた連携も活発になり、各方面からの注目が高まっている。設立から10年を迎えて、活動を通じて見えてきた成果や課題とはどのようなものか。お話を伺うために、2021年よりSLOC理事長を務めるさいたま市「林整形外科」院長の林承弘氏の元を訪ねた。

はやし しょうひろ
林 承弘氏
林整形外科 院長
NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 理事長

PROFILE

東京医科歯科大学医学部卒業。同大学整形外科、さいたま赤十字病院整形外科、川口工業総合病院整形外科勤務を経て、1990年に「林整形外科」を開設。2016年～2022年 岩槻医師会会長、2021年からは認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 理事長を務める。



運動機能の低下が招く危険性を年齢問わず広く知つてもらいたい

いくつになっても健康で生き生きとした生活を送れるように。健康寿命の延伸を図ることを目的として2013年に設立されたNPO法人「全国ストップ・ザ・ロコモ協議会（以下SLOC）」は、10周年を迎えた。要支援・要介護の状態を招く原因のトップは、転倒や骨折などの運動器の故障だということはまだ認知途上と言える。そうした運動機能の低下に起因したさまざまな問題にいち早く着目し、有志が手を取り合い立ち上がったのが「SLOC」だ。

SLOC構想の原点は、2006年の診療報酬改定で「運動器不安定症」が加わったことだった。日本整形外科学会が2007年に「ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）」の概念を提唱し、運動器障害が健康にきたす影響が注目され始める。「日常生活の支援や要介護の原因として、心臓疾患や糖尿病といったものを想像する患者さんがほとんどなのですが、運動器の障害は、そうした疾患の元になることが多いことがわかっています。だけど、患者さんは足腰の痛みをそれほど大したことではないと思う傾向があります。だから、ロコモになる前の段階のケアが必要だということを感じていました。運動器の衰えが招く危険性を、子どもからお年寄りまで、年齢問わず広く知つても

設立以来、「ロコモキャラバン」と題して、全国を巡回する啓発活動を展開した。各地の整形外科医を協力者に立て、メディアの取材も得ながら支援の輪を広げていく。「ロコモ」という言葉だけでは認知度がまだ足りないと感じていましたので、関心を惹かなければなりません。そこで、全国各地で講演をしたり、教室を開いたりしました。そうした普及活動に拍車をかけたのが、2014年の「医療介護総合確保推進法」成立だった。「ロコモキャラバン」の時期と並行して、介護保険制度の転換期がありました。要支援の高齢者向けのサービスが、国一律から市町村に移行されたんですね。そうすると、自治体としては、要介護にならないような方策が必要となります。それならば、ロコモに特化した指導者を養成して、数を増やす必要があります。それならば、ロコモに特化した指導者を養成して、数を増やすことで、ロコモコーディネーター制度を導入しました」

らたい。そこで、普及を推進するために、学会や自治体ではなく、民間の受け皿が必要だろうと考えました。当時、日本臨床整形外科学会理事長だった藤野圭司氏を中心に、有志で立ち上げたのがSLOCです」