

ロコモコールについて

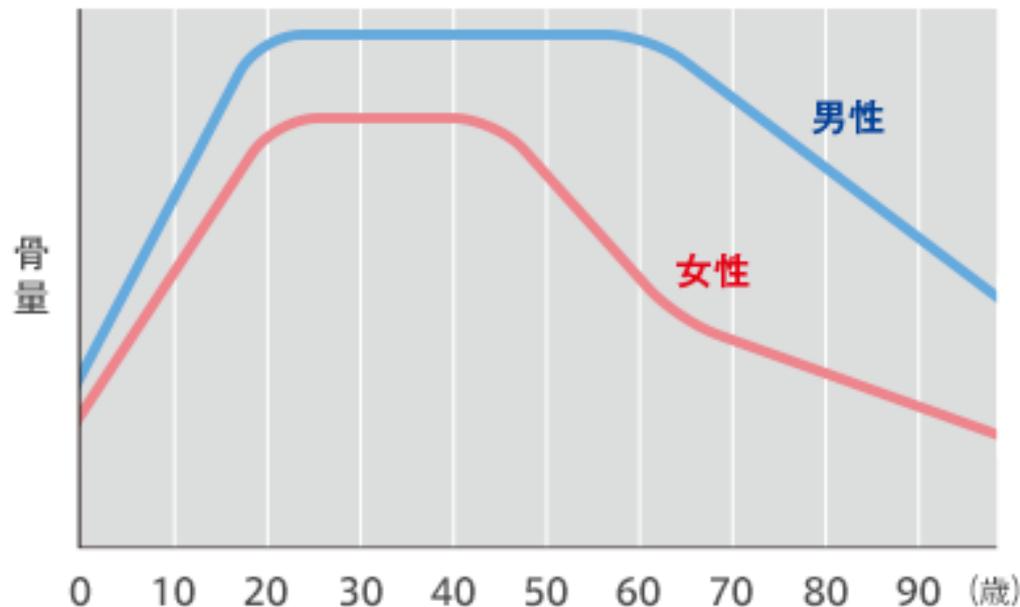
作業療法士 清水美穂

ロコモティブシンドローム（ロコモ） : 運動器症候群とは？

- 運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態
- 筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態
- 2007年、日本整形外科学会が概念を提唱

若いうちからの運動習慣が重要

- 骨や筋肉の量のピークは20～30代
- 骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることが重要



ロコチェック

7つの項目のうち、1つでも当てはまればロコモが疑われる

こんな症状、
思い当たりませんか？

7つの ロコチェック

1



- 片脚立ちで
靴下がはけない

2



- 家の中でつまずいたり
すべったりする

3



- 階段を上げるのに
手すりが必要である

4



- 家のやや重い
仕事が困難である

5



- 2kg程度^{*}の買い物をして
持ち帰るのが困難である

※1リットルの牛乳パック2個程度

6



- 15分くらい続けて
歩くことができない

7



- 横断歩道を青信号で
渡りきれない

ロコモパンフレットより

ロコモが疑われたら、ロコトレをしましょう！

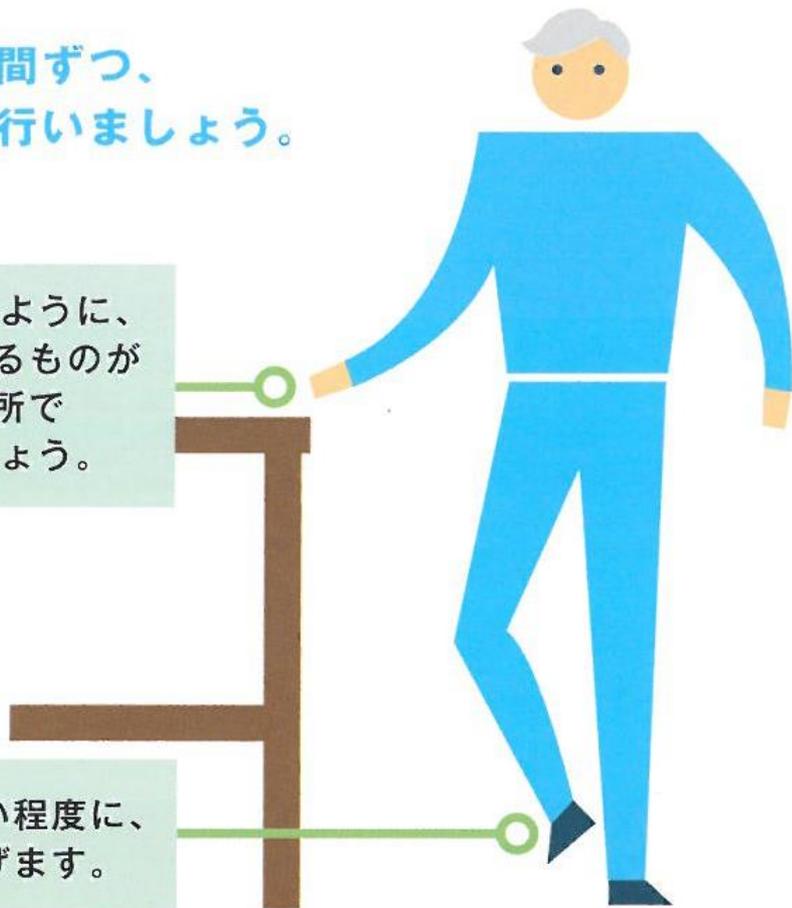
ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

1. 片脚立ち～バランス能力をつける～

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で
行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



指をついたただけ
でもできる人は、
机に指先をつい
て行います。

ロコモパンフレットより

ロコトレ

2. スクワット～下肢筋力をつける～



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



※**深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。**

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコモコールとは？

- 目的: 運動器機能低下が危惧される高齢者に対し、訪問によるロコトレ指導を実施し効果を検証する
- 対象: 新潟市中央区在住の65歳以上の介護予防の二次予防事業対象者で、地域行政の「運動器の機能向上」教室への不参加者のうち、本研究への参加同意を得られた者

※厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)「運動器疾患の評価と要介護予防のための指標開発及び効果的介入方法に関する調査研究の一部として実施

方法

初回自宅訪問

実施前評価：アンケートおよび身体機能評価

ロコトレ指導（開眼片脚立ち，スクワット）

3カ月間のロコトレ実施

片脚立ち：1分，1日3回

スクワット：1セット5～6回，1日3セット

週3回の電話指導（ロコモコール）

最終自宅訪問

実施後評価：アンケートおよび身体機能評価

評価項目

- アンケート調査票

(開眼片脚立ち時間, 5回椅子立ち上がり時間)

- 基本チェックリスト

- SF-8: QOL評価

- 口コミ25

評価項目：ロコモ25

- 身体状態と生活状態に不自由なことが生じる可能性を点数化し、将来ロコモになる危険度を判定する
- 自記式質問票
- 各質問を0～4点の5段階、25問の回答結果を単純計算する。0点障害なし～100点最重症となり、16点以上がロコモと判定される。

結果

- 平成23年11月～平成25年12月に調査を実施し、参加者は129名だった
- 開眼片足立ち時間は有意な改善は認められなかったが、椅子立ち上がり時間は有意な改善が認められた
- 「今後も継続していきたい」という声が聞かれたり、感謝のお手紙をいただくこともあり、運動の習慣化に役立ったと思われる

今後の発表について

【丸谷PT】

初回の片脚立ち時間と5回椅子立ち上がり時間のカットオフ値を算出し、カットオフ値以上の群とカットオフ値未満の群で比較検討する。検討項目は片脚立ち時間、5回椅子立ち上がり時間の初回と最終の変化やロコモ25の変化をみて比較検討する

【清水OT】

ロコトレの実施前後で基本チェックリストの項目の変化を比較検討する。ロコトレが基本チェックリストのどの項目に影響を及ぼしていたのかを検討する

最後に

お忙しい中

ロコモコールに協力して下さったセラピストの方々
本当にありがとうございました。