

超高齢社会における健康長寿の実現と運動器対策

2 健康長寿社会の実現に向けた運動器対策の提言と理学療法士への期待

九州大学大学院医学研究院整形外科 岩本 幸英

わが国の急速な高齢化に伴い、骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症などの運動器疾患が急増し、要介護・要支援の主要な原因となっている。従って、今後、健康長寿社会を実現するためには、運動器疾患対策の推進が不可欠である。日本整形外科学会は、2007年に「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」という疾患概念を提唱した。ロコモの定義は、「運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態」であり、進行すれば要介護のリスクが高くなる。発表以来、ロコモは大きな注目を集め、2013年度から始まった国民の健康づくり運動「健康日本21（第2次）」において、ロコモの認知度を、10年後に80%以上まで上昇させるという数値目標が

設定された。ロコモの原因は、加齢による筋力低下、バランス能力の低下および運動器疾患の3つである。これらの原因に対処し、今後全国にロコモ対策を広げていくためには、理学療法士と整形外科医の緊密な連携が必要である。また、運動器疾患対策は、国の大目標である「健康寿命の延伸」に直結する課題なので、今後、運動器疾患を医療計画の対象疾患に加えていただきたいと思っている。今後更に進む高齢化のなかで、運動器疾患の重要性はますます増大する。将来に向けて、理学療法士と整形外科医の連携のさらなる強化が望まれる。

超高齢社会における健康長寿の実現と運動器対策

3 ロコモ啓発活動の取り組みの紹介と理学療法士への期待

ロコモ チャレンジ！推進協議会 大江 隆史

ロコモ チャレンジ！推進協議会（以下、協議会）は日本整形外科学会がロコモ関連事業を委託するために2010年8月に発足させた。協議会ではロコモ啓発に関する事業として2014年度よりその計画の中心を地域、自治体活動の支援としている。協議会では自治体向けにロコモ認知向上・理解促進プログラム（ロコモメイトプログラム）と、ロコモ予防・改善に資する運動指導プログラム（ロコモコールプログラム）を作成した。

ロコモメイトプログラムは小学生から高齢者までを対象として1) ロコモに関する講義、2) ロコモ度テストの実演と解説、3) みんなでロコトレ、4) ロコモ対策ワークショップを約2時間で行うものである。参加者は自らのロコモ対策に関する想いをロコモチャレンジ！宣言として発表し、終了後ロコモの認知と理解の達成の証しとしてロコモメイト認定証を授与することとしており、そのためのロゴを作成した。

ロコモコールプログラムは、二次予防対象者や要支援者など運

動機能改善が必要な人を対象に3カ月のロコトレによる介入を行い、その前後でロコモ度テストを中心とした運動機能検査を行い、介入の効果を判定する。プログラムは1) 初回の運動機能評価とロコトレ指導、2) 週2回の運動チェックと励ましのための電話連絡、3) 3ヶ月後の再評価、4) 修了証の授与からなる。初回は医師1名と理学療法士2名が集団指導、検査を行い、電話連絡はコールセンターを設置して行う。

プログラム実行には講演する医師、パンフレット・ロコモ度テストツールなど資料、参加者募集のための広報、会の進行、コールセンターの設置と電話連絡などの他に実技指導や運動機能測定のための理学療法士の協力が必須である。協議会では2014年度はこの2つのプログラムを自治体の負担を極めて少なくして試験的に行っている。シンポジウムではその成果を報告し、今後持続可能とするための課題について理学療法士のみならずと議論したい。