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。 熟する社会において、医療費を抑え、高齢者

一方で、この浜松市の好事例はまだ全国規

されました」と藤野氏 こうした取り組みは、超高齢化社会が成

この勢いを全国に広めたい参加者増加

宅型あわせて約400名だった参加者は の約3人に1 3年後、約1万人にまで増加した。高齢者 計画がスタ レ事業への参加者は年々増加傾向にある 浜松市との連携が強化されたことで、ロコ した平成26年はサロン型・在

浜松市の事業として確立・運営されている。 医院のスタッフを駆り出し、手弁当で行ってい 29年)と順調に増加。当初は藤野整形外科 格)・ロコモ普及員(ボランティア)の数も 「ロコモ予防および要支援・要介護予防は当 たロコトレだが、今では藤野氏たちの手を離れ、 234名(平成26年)から620名(平成

るとの試算が経済財政諮問会議より発表 には医療費が年間5千87億円も削減でき 然、医療費削減にもつながります。平成27年

デイサービスなどの施設でもロコトレに取り組 むよう働きかけを続けている を決定した。現在、高齢者サロンはもちろん

人が参加している計算になる。

それに伴い浜松市内のロコモ指導員(要資

門的なリハビリ処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 介護までを一貫して受け持つ

振り役となる人材が必要です。行動をおこ し、自治体に働きかけ、予算を獲得し、事業 「ロコトレを普及させるためには、各エリアに旗 らう役回りが不可欠です」

「厚生労働省が定めた『医療による運動器

は関心をもたないことだそう。 い方が口コモ予防の重要性を理解しない、 推進の障壁は、要支援になる可能性の高

禍の収束が待ち望まれます」。 モ予防認知活動へさらに力を入れたい。コロナ 「そのジレンマを解消するために、全国でのロコ

デイケアの3施設で|貫して看る 医院・リハビリ専門ユニット

別棟には、要支援の方専門のリハビリ施設 設の看板が掲げられている。 院(浜松市中区/昭和41年開業)を訪れる 「介護リハビリ専門ユニット」があり、計3施 「デイケアゆとり」がある。医院の裏手にある と、医院の2階に要支援・要介護の方が通う

科医であることが多く、運動器に対する専 認定されたのです。認定後はデイサー 険を申請していただきました。すると90%以 65歳以上の方々にお願いして、全員に介護保 イケアを利用できますが所属する医師は内 上の方が要支援1 「以前、実験的に外来で当院に通院している ~2、または要介護1に

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。

の最重視」につながっている。 倒骨折を引き起こさないための「ロコモ予防 併設し、リハビリを重視した医療に力を入れ この姿勢は、要支援や要介護へ直結する転 少しでも遅らせ、健康寿命を延ばすためだ 医療の役割も果たす場所で、充実したリハビ ですから、通い慣れた当院と同じ場所、ま 患者さんを看る体制は移行して ります。151 のリハビリは150日まで』というルールがあ ている。目的は要支援から要介護への進行を を続けてほしかったのです」。 藤野整形外科医院に勤める理学療法 藤野氏は自身の医院にもデイケアなどを 目からは医療から介護へと

の文字が踊っていた。研修生も含めた若いス 意志は脈々と伝えられている タッフ、それを目にする患者さんにも、「ロコモ 中には「月に一度はやってみよう 予防で健康寿命を延ばす」という藤野氏の 担当者の制服であるポロシャツの背

状態が変化要支援から要介護へ

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

実施し、心身機能維持・回集団体操やADL訓練を者の心身の状態に合わせた 個別リハビリを行う。利用リテーション専門スタッフが藤野氏の指示のもと、リハビ 心身機能維持·回







よるリハビリを受けられる。に、引き続き理学療法士にかかかってしまった方を対象 ハビリ終了後は集団体操

リハビリー50日経過医療機関での











医療の現場から from the medical front

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、浜松市と連携した口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

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、 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。

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 〈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

「人間の活動の基本は歩いて移動するこ

ンドローム(以下ロコモ)を予防する活動を行っ 形外科医院の院長である。 昭和41年、浜松市中区に開院した藤野整 るのは、藤野整形外科医院の藤野圭司氏だ 予防にもつながると推定できます」。そう語 を持ち、認知度を高めることでロコモティブシ 藤野氏はまだまだ身体が動く方々と接点

者の転倒・骨折は要支援や要介護に直結し 「ロコモになると転倒・骨折を

の健康寿命を延ばせると考えまり 科医としてロコモ予防を広めれば、国民全体 折および関節疾患によるものです。整形外 ます。要支援となる原因の36%は転倒・骨 した」。

同時に認知症を発症する危険性が高まり に相関しました。つまり、ロコモ予防は認知症 能力を計測したら、認知症の進行ときれい MCI(軽度認知障害)の患者さんの移動 ます。当院にて認知症の患者さん、あるいは と。移動能力が衰えると介護が必要となり

しやすく、高齢

市の行政機関に働きかけ実現したロコモ がある。前編では藤野氏自身が地元・浜松 口コモ協議会(平成25年設立)」「浜松市ロコ 義深いものに「NPO法人 全国ストップ・ザ・ 藤野氏が関わった事業のなかでも特に意 ニング事業(平 成26年開始)」

健康寿命を延ばしたい ロコモ予防の認知を広めて

予防につながるロコトレを開始

自治体を巻き込み、動かし、

が重要ですが、医療は予防になかなか介え 点が持てません。まだ元気に生活している 関係者も、要介護認定を受けた方としか接 すでに病気や怪我をしている患者さん。介護 きないのが実状です。医者が診療するのは 「ロコモを予防するためには予防期のあり

調査を行いました」 ロコトレがどのような効果を及ぼすのか予備 片足立ちなどのロートレに取り組んでいただき 平成23年~25年の3年間、スクワットや開眼 減少し、要支援・要介護になる方も減少す クワットが可能な人が増えると転倒・骨折が められています。ロコトレの開眼片足立ちとス 連があるというエビデンスがあり、世界でも認 回にかかる所要時間は7 こへ出向き継続的なロコトレを行った結果、ロコ ストです。そこで浜松市内の高齢者サロンで 方々の認知を高めるためには、自治体と連携 「特にスクワットは、転倒・骨折の危険性と関 ニティ活動の場だ。高齢者が普段着で参加で トレの基本である開眼片足立ちの立ち時間 きる気軽な催しや集まりが行われている。そ して予防の領域に医療が出向いていくのがべ 1 2 高齢者サロンとは、静岡県内で盛んなコミュ 4倍に増加。またスクワット5 12%も短縮した

る。結果的に健康寿命が延びるのです」

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

藤野整形外科医院[医療機関]

日・祝日除く)にはロコトレし、毎週土曜日(第5土曜ディネーターの資格を所持 リハビリスタッフが約18名と理学療法士をはじめとする 充実。うち7名はロコモコ

