



診療現場のロコモ対策

# ロコモ予防

VOL.6

宮城県仙台市 医療法人あいびー 佐々木整形外科麻酔科クリニック  
院長 佐々木 信之

宮城県仙台市の佐々木整形外科麻酔科クリニックは、  
東日本大震災の被災者支援をきっかけに、独自の運動支援ツールを開発し、  
ロコモティブシンドローム予防の啓発に取り組んでいます。



医療法人あいびー  
佐々木整形外科麻酔科クリニック  
宮城県仙台市青葉区北山 1-4-8  
<http://www.jcoa.gr.jp/sasaki/>

## ■ 東日本大震災の避難所でロコモの危険性を伝える活動を

当クリニックは、宮城県で最初のペインクリニックとして1975年に開院しました。当時、近隣の東北大学病院の麻酔科には病室が不足していたため、当院はペインクリニックの機能を拡充し、大学病院との連携を通して入院を必要とする患者さんを引き受けてきました。また、長年にわたって疼痛管理とリハビリテーション診療を行っており、近隣高校出身でメジャーリーガーとなった野球選手やプロゴルファーなど、東北に縁のある著名なスポーツ選手が学生の頃通院していました。



医療法人あいびー  
佐々木整形外科  
麻酔科クリニック  
院長 佐々木 信之

このような日常診療と並行して、私は日本臨床整形外科学会理事、日本運動器科学会の評議員やNPO法人「骨と関節を守る会」の理事長なども務め、のちに日本整形外科学会が提唱するロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）の予防や啓発活動にも携わっていました。

そうした日々の中、2011年3月11日に東日本大震災が起きました。私は翌月から被災地に赴き、被災者支援活動を行っていました。縁あって、神戸出身で阪神淡路大震災も経験されているシンガー・ソングライターのリピート山中さんと共に慰問に行く機会がありました。私は初めに、運動不足によるエコノミークラス症候群やロコモに注意が必要であることを被災者の方にお話ししたのですが、被災のショックもあってか、そこにおられる方たちの反応は今ひとつでした。ところが、リピート山中さんが歌い始めると皆さん集まってきて、最後には明るい表情で一緒に歌うようになったのです。私は歌の力をあらためて感じ、慰問の帰り道にリピートさんにロコモの啓発ソングをつくれなしかと相談しました。彼はすぐに快諾してくれたので、私は彼にあらためてロコモの説明をし、たくさんの資料も手渡しました。

## ■ ロコモの理解と予防を呼びかける『ロコモかしかもサビないで』

1年後、リピートさんが再び仙台に来られました。そしてうれしいことに歌もできていました。『ロコモかしかもサビないで』（以下、ロコモの歌）という面白い題名で、その歌詞にはロコチェック、ロコトレなど、ロコモの啓発活動の内容がすべて含まれていました。さらに、ロコモティブには機関車という意味もあるわけですが、高齢になることを決して悲観しないで、蒸気機関車のように力強く生き抜いてほしいという願いを込め、歌の最後は「死ぬまで元気」というフレーズで締めくくりました。この歌を聞けばロコ

モとは何なのか、ロコモを予防するには何をしたらよいかがかすべてわかります。

ちょうど同じころ、東北福祉大学の准教授であり健康運動指導士でもある鈴木玲子さんが避難所で運動支援をされていました。鈴木さんにこの歌をお聞かせすると、リズムに合わせてスクワットや片足立ちができるようにと、ロコモ予防の振り付けを作ってくれました。この振り付けを「ロコモ体操」と名付け、歌とこのロコモ体操を携えて仮設住宅の集会所を巡回する活動を始めました。どこに行っても

非常に喜ばれ、皆さんが元気に踊り出すのを見て、この体操を広めるためのサポーターを育成していこうと考えました。幸い宮城県では、健康づくりのための運動指導を行っている指導者が各市町村にいました。その方々にロコモ体操研修を受けていただき、ロコモボーイ、ロコモガールという名称で活動を行っていただくことにしました。さらに、昨年まで開局していた宮城県山元町の臨時災害FM局「りんごラジオ」では、毎朝10時に『ロコ

モかしかもサビないで』を流していただき、各地でロコモ体操が行えるようにしていました。

また、歌に合わせて踊れない方向けに、脚のストレッチ、開眼片脚立ち、スクワット、膝の曲げ伸ばしという4種類のロコトレを、音楽に合わせたナレーションでリードしてくれる「ロコモ先生」という運動支援ツールも作成しました。少しでもロコモ予防につながればと思い、各地の集会所などに配布しています。

## ロコモ体操の動き方(抜粋)



## ■被災地の運動支援から元気な地域づくりへ向けて

2013年には、ロコモの歌の制作やロコモボーイ・ロコモガールの育成などが運動器の健康・日本協会で評価され、運動器の10年・優秀賞を受賞しました。東日本大震災後の健康運動支援をきっかけに開始した私たちの取り組みは、その後地域におけるロコモ啓発活動に発展し、現在も続いています。研修を終了したロコモボーイ、ロコモガールは3,500人を超え、各地で活動を続けています。最近、ロ

コモの歌とロコモ体操が大阪、長野、千葉、九州など、全国各地に広がりつつあり、市町村の担当課の方などから歌の使用に関する問い合わせもいただいています。千葉県の大網白里市では、ロコモ体操コンテストも開催されていると聞いています。

地域のロコモイベントなどに携わりロコモ予防活動を行うことは、日々の診察に追われる先生方にとってなかなか簡単なことではないと思います。当クリニックでは、毎日診察が始まる前に、ロコモの歌をかけて看護師や患者さんが一緒になって待合室でロコモ体操を行うことが日課になっています。ロコモ体操パンフレットや『ロコモかしかもサビないで』のCDなどはお譲りしますので、興味のある方はご連絡ください。

私は10年以上前からロコモ予防の啓発活動を行っていますが、まだまだ道半ばです。夢は「ロコモ体操全国大会」の開催であり、高齢者が住み慣れた地域で元気に生活できるように、これからもロコモの啓発に努めていきたいと思っています。



ロコトレキューブ ロコモ先生