

6月5日はロコモ予防の日 第1回イベント報告

佐々木整形外科麻酔科クリニック 佐々木信之



「ロコモ予防のポイントを楽しく学んで・ロコモっと元気！」

共催：雉門会・仙台市整形外科医会・仙台市健康増進センター

6月5日は何の日かご存知ですか？6月5日はロコモ予防の日に認定されています。これを記念すべき第1回イベント「ロコモっと元気！」が、平成28年6月5日に仙台市健康増進センターを会場に開催され、167名が参加しました。はじめに、ロコモアドバイザーとして、私が「健康寿命とロコモティブシンドロームの危ない関係」と題して医学的な見地からロコモを予防し、健康寿命を延ばす方策について、ロコチェック・ロコトレ・ロコモコールの話を変えて講演しました。

座談会は、仙台整形外科病院院長の佐藤哲朗先生、早稲田大学人間科学研究科にて予防医学を研究されている、女優いとうまい子さんが加わり、行われました。佐藤先生からはロコモ度テストの臨床判断値とロコモに関連する脊椎の病気に関するお話をして頂きました。いとうまい子さんからは、平成27年12月の国際ロボット展で発表したロコトレ支援ロボット「Loco-Pyon」も登場し、ロコトレでの正しいスクワットのやり方や簡単にできるポイントを教えてもらい、実践しました。ロコモ啓発活動や行動変容と継続のためのロ

コモコールなどの話をいただくことで、普段の生活の中で如何に取り組んで行くかの大切さについて学ぶ機会となりました。

ロコモ予防体操の体験では、ロコモボーイ・ガールの方々にも参加いただき「ロコモかしくもサビないで」の曲に合わせて、来場者と一緒に楽しい体操を行いました。また会場内では、2ステップテスト、トライ40cmのロコモ度テストやロコモスキャン（下肢筋力測定器）、ロコモビ（モビバン）等を実際に来場者に体験してもらいました。イベント終了時には、来場者に地域や家庭でロコトレを広めて行くツールとしてのロコトレキューブ「ロコモ先生」（株ヒロモリ提供）がプレゼントされました。

今回のロコモ予防の日イベントを通して語りかけたのは、ロコモ予防は楽しく、継続していくことが大切で、一人ひとりの取り組みとともに、地域をベースとした保健指導、体操教室などの健康づくり・介護予防活動などによる“元気な地域づくり”を推進して行くことの必要性でありました。最後に、ロコトレの継続と「第2回ロコモの日」での再会をみんなで誓いました。



著者から健康寿命とロコモティブ
シンドロームの危ない関係について



佐藤先生から
ロコモ度テスト・脊椎の病気について



いとうまい子さんからのスクワット実践指導中



ロコモ予防体操「ロコモかしかもサビないで」



みんなで楽しくポイント確認





ブースでもっとロコモについて知ってみよう



ロコモ度テスト体験 Try! 40cm



ロコモビ (モビバン)



ロコモスキャン (下肢筋力測定器)



プレゼントのロコトレキューブ・ロコモ先生

