



住民主導の 運動プログラム開発と ロコモ啓発リーダー育成活動

多世代交流法を用いた
筋トレ・舞踊を通じた地域のつながりづくり

一般社団法人
こみゆスポ研究所

理事長 **鈴木玲子**さん



創作ダンスで年齢差なく体を動かす



ダンベル体操パフォーマンス「俺たち男前」



子どもとお年寄りが一緒に一緒にロコモの勉強会

● **男前ダンベル体操、が大人気**
私たちのもつとも有益性が明らかだった活動をご紹介したいと思います。1つは「玄米ダンベル体操」です。布袋に玄米300gを詰め、これを使って体操をするというものです。2009年から始めた活動なのですが、とくに東日本大震災の後、避難所や仮設住宅の集会所で指導を行い、非常に好評でした。

2005年に設立した「NPO法人健康支援・わくわく元気ネット」は健康づくり活動に取り組む仲間たちが、出会い、ネットワークを広げ共に学ぶ会です。具体的な目標は、「すべての人たちが健康やかに安心して暮らせる地域社会づくりに寄与すること」。

そして、主な活動地域は、福島県浪江町や宮城県内全域など、2011年の東日本大震災で甚大な被害を被った場所を中心に活動を続けてきました。

● **創作ダンスで体を動かす**
もう1つの活動は、2歳〜81歳までの総勢30〜80人で創作ダンスを行う活動「ダイナミック琉球」です。みんなで心を1つにして作品を1から作っていくという楽しみがあり、みんなが力を合わせています。

今でも宮城県内でも5市町村でこの玄米ダンベルを使った「男前教室」が開催され、年に1度、ダンベル体操パフォーマンス「俺たち男前」という大舞台を作ります。男性陣が観客の前でダンベルを使ったパフォーマンスを披露し、会場は大盛況です。ダンベル体操は、生涯を通してできる体操で、どこでもでき、また、大勢でも1でも取り組むことができます。みなさんがこの体操を楽しく続けており、復興の力として被災地の男性たちを元気にすることができたと実感しております。

我々の提案する運動プログラムは、有用性が認められ、研究機関及び市町村から介護予防事業の委託を受けるようになりました。これまでの村から介護予防事業の委託を受けるようになりました。これまで同様、より多くの人が参加できる多世代交流を用いたコンテンツを作るところから、実際にフィールドで展開を企画発案していくことさらに多方向に渡る健康づくり支援活動の立案を続けていきたいと思っております。

の2つの運動プログラムに共通していることは、運動効果のみならず、楽しさと遊び心を持って活動するところにあります。実際に年齢に関係なく、皆で一緒に汗を流す交流により、無理なく運動プログラムに取り組むことができ、継続することもできています。

Moving

イラスト

前号に引き続き、2019年度の「運動器の健康日本賞」の活動内容をご紹介します。今回は奨励賞の5つの事業です。各代表の方に事業内容を説明していただきました。

顕彰事業紹介

「2019年度 運動器の健康・奨励賞」



京(今日)から ロコモチャレンジ!

水中ウォーキングを中心とした
運動器の健康増進への取り組み

医療法人社団**淀さんせん会**
金井病院

同院・整形外科部長 **劉和輝**さん



里山ウォーキングの様子



京都の史跡や寺社を巡るサイクリング



水中ウォーキング

京都市伏見区の淀地域といえ、かつては淀城の城下町、淀川水運を担う港町として栄えてきました。現在は、京都競馬場で賑わうその町に当院、「金井病院」はあります。開院から30年余、「町の病院」として地域に親しまれ、また病院も地域に支えられて歩んできました。

そして当院は、地域医療に力を入れ、超高齢化社会のニーズに添えるべく、「在宅医療」「救急医療」「予防医療」の三本柱を掲げています。

とくに地域の健康増進イベントを多数行っており、その中でも人気があり、かつ成果を出してきているのが「水中ウォーキング」です。8年間に渡って延べ3000人以上の方にご参加いただきました。この水中ウォーキングには、ロコモアドバイザーや理学療法士、看護師、薬剤師、社会福

● **楽しみながら健康に**
「水中ウォーキング」以外にも、京都マラソンのコースを4回に分けて完歩するウォーキングや里山を歩くウォーキング、さらに体重の負荷が下肢にかかりすぎないサイクリングなども開催しております。こうしたイベントにも多職種がサポートすることに、安全に活動ができ、皆さんが楽しみながら体を動かすことを実践しております。

● **取り組みの成果として**
私たちの取り組みの成果として、健康増進活動が地域に根付き、その結果、地域住民が指導者となり、自主的に運動する機会が増加しました。今後も、地域住民、医療機関、行政が一体となった健康増進活動を継続していき、ロコモの認知度向上、日本の健康寿命の延伸に繋がればと願っております。

社士など多職種の専門家が連携し、ボランティアで活動開始前には問診やバイタルサインチェックなどを行っています。

● **誰でもが安心できる運動プログラム**
変形性膝関節症や変形性腰椎症などの疾患を持っている方にとつて、浮力を利用した水中運動は、膝や腰への負担を軽減できるので、人気のスポーツですが、中高年の方の中には1人でプールに通うことにためらう場合もあります。そこで、多職種連携で専門のスタッフたちがサポートすることにより、安心して運動を継続できる体制を整えました。その結果、これまで運動習慣がなかった方も「意識的に運動してみたい」「健康維持に對する理解が深まった」「医師とともに安心して運動することができた」といった感想を多数いただきました。



がん患者の運動器の健康増進プロジェクト

がん口コモを予防して、
がんに負けない社会をつくろう!

岡山大学病院整形外科

講師 中田英二さん



患者指導用パンフレット



日本のがん患者は年々増加し、2人に1人が罹患しています。小児では骨肉腫、高齢者は肺がんなど、がんに罹患する年齢は幅広くなっています。がん自体やがん治療による運動器障害は、がんによる口コモティブシンドローム(がん口コモ)と呼ばれ、患者のADLやQOLを著しく低下させます。

岡山大学病院整形外科では、がん患者のQOLを向上する社会を作るため、がん患者の運動器の健康を増進するプロジェクトを立ち上げました。骨転移や乳がんにおいて、整形外科やリハビリの早期介入で、ADLやQOLが改善することを報告してきました。

この取り組みは、日経メディカルやがんナビ、新聞で紹介され、骨転移診療ガイドラインでも推奨されています。

また、全国で講演や市民講座を開催し、がん口コモ対策の普及啓発活動を行っています。

①市民を対象とした啓発活動
岡山県で市民公開講座を開催し、がん口コモ予防の講演を行っています。

②医療従事者を対象とした啓発活動
岡山県の医療従事者を対象とした研究会を開催し、がん口コモの講演を行っています。また、全国の他施設の医療従事者と連携し、全国的な啓発活動も行っている。順天堂、慶應、東京大学との合同カンファレンスや公開討論会にシンポジストや座長として参加し、啓発活動を行っています。さらに第31回日本運動器科学会(2019年開催)は、がん口コモをテーマとし、がん口コモ対策を促進していきます。

③がん口コモに対する院内システムの構築
岡山大学病院は、がん患者のがん口コモや呼吸障害などの術後合併症の低減に取り組んでいます。2008年に周術期管理センターを設立し、手術が決定した時点から外来で多職種連携による早期介入を行っています。

また、患者指導用パンフレットや動画、ホームページを作成したり、岡山県他の病院の質の向上を目指し、2014年に周術期管理地域連携・他所種協働周術期管理パス普及事業を開始しました。こうした取り組みは、メディアでも広く紹介され、全国的にがん口コモ対策が推進されれば、日本の大勢のがん患者の運動器健康増進に大きく寄与し、社会に貢献できると考えています。



こみゆスポ障がい者スポーツ事業

重度障がい者や医療的ケアが必要な児・者に対する健康増進活動の取り組み

一般社団法人こみゆスポ研究所

所長 塩田琴美さん



海でのレクリエーション・スポーツ教室を開催



障がい者スポーツ教室で風船バレーを行う

導者育成事業を行ったり、障がい者の地域でのスポーツ活動を促進するためのアプローチについて調査したり、Web媒体の障害者スポーツの情報提供なども行っています。

さらに、当研究所の大きな特徴としては、普段、障がい者の介護に追われ、運動習慣のない保護者に対してヨガ教室などを開催し、

皆、「障がい者の社会参加の促進をし、自分らしく生きられるような人生を選択できる環境づくりを図りたい」というビジョンを持って、2015年より任意団体として活動を始めました。

当初は、横浜体育協会主催の「障害者サッカーイベント」の運営協力や、障害者スポーツのガイドブックの作成などでしたが、腰痛などの予防やストレス解消にも努めていることです。

2018年東京都小平市を中心に月1回開催している教室では、障がい者・ボランティアを含め、総参加者数40名で、1年を通して約360名の参加となりました。参加者はリピーターも多く、交流を深めることにもつながっています。

教室に参加していただいた小学部の保護者の方々からいただいたメッセージを見ても嬉しい言葉が迎えた今、障がい者や世代に関係なく、誰もが自然に健康活動・スポーツを楽しめる環境づくりを行い、よりよい地域、社会にする活動を続けていきたいと思っています。



地域でのリエゾン口コモ予防

特定非営利活動法人名古屋整形外科地域医療連携支援センター

理事 佐藤公治さん

Moving



当センターが作成・配布した「八事口コモチャレンジパンフレット」、薬手帳の運動器版「八事口コモ健康手帳」

「名古屋整形外科地域医療連携支援センター」は、一医療機関ではなく、NPO法人であることに大きな意味があります。それは、行政や単独の医療機関、企業などでは難しい横断的な医療支援を行うことができる団体だからです。

具体的には、名古屋東部八事地区を中心に組織される「八事整形会」、整形外科医以外の医療従事者も参加する「八事整形医療連携会」、「八事整形スポーツ傷害研究会」などが開催する研修会や学会研究会への支援、整形外科領域における新しい薬や治療法などの評価・検討をはじめ、幅広い取り組みをしています。

なかでも、他施設多職種で地域医療連携を行い、運動器疾患の「地域包括ケア」を実施しており、その活動の1つに「地域でのリエゾン口コモ予防」があります。その

①大腸骨頸部骨折地域連携バス
治療のみならず、転倒予防、骨粗しょう症予防を組み入れたバスを広めています。急性期、回復期生活期維持期で、同じように転倒予防や二次骨折予防を啓発。

②地域医療連携施設スタッフ向けのセミナーの実施
共通指導箋である「八事口コモチャレンジ」パンフレット作成や配布を行い、地域での標準的な同一の指導を目指しています。転倒予防や骨粗しょう症予防を軸に、生活環境整備、筋トレ、薬、栄養などを網羅する内容です。院内の転倒防止は医療安全にもつながります。

③地域での口コモ予防市民公開講座
「八事口コモ健康教室」を年2回実施しています。講座は多職種他

2016年4月から「一般社団法人こみゆスポ研究所」の設立を機に、現在は、地域での健康・スポーツ活動の参加を図るために障害特性に合わせ独自に創作したスポーツや用具を使用したレクリエーション・スポーツ教室を開催しています。

また、障がい者スポーツの指導者が不足している問題に対し、指

「名古屋整形外科地域医療連携支援センター」は、一医療機関ではなく、NPO法人であることに大きな意味があります。それは、行政や単独の医療機関、企業などでは難しい横断的な医療支援を行うことができる団体だからです。

具体的には、名古屋東部八事地区を中心に組織される「八事整形会」、整形外科医以外の医療従事者も参加する「八事整形医療連携会」、「八事整形スポーツ傷害研究会」などが開催する研修会や学会研究会への支援、整形外科領域における新しい薬や治療法などの評価・検討をはじめ、幅広い取り組みをしています。

なかでも、他施設多職種で地域医療連携を行い、運動器疾患の「地域包括ケア」を実施しており、その活動の1つに「地域でのリエゾン口コモ予防」があります。その

④行政の合同事業
保健センターなどと協働し、講師派遣やセミナー企画を行っています。

⑤口コモ専門外来
「どこでも口コモ、いつでも口コモ、八事口コモ外来に行こう」とキャッチフレーズを作り、「八事専門外来」を開設。多施設で口コモ、サルコペニア、フレイルのチェックを行う専門外来です。

このように、地域医療連携を行うことで、病気は地域で治療や予防をしていくという意識を当たり前のものにしてほしいと考えています。

施設で実施し、講演だけでなく、口コモ度テスト、フレイル、サルコペニア、骨粗しょう症を簡易チェックしています。また、薬手帳の運動器版「八事口コモ健康手帳」を作成・配布し、口コモ予防意識の継続的な啓発を行っています。