

令和4年度専門領域推進部予防理学療法領域勉強会 活動報告書

日時：令和4年8月17日(水) 19時～20時

形式：オンライン開催 (Zoom)

テーマ：ロコモティブシンドロームの予防と対策

情報提供者：諸橋哲 (山形県立中央病院 / 運動器認定理学療法士)

参加者：46名

内容の詳細：

令和4年度の予防領域の勉強会として「ロコモティブシンドロームの予防と対策」をテーマに山形県立中央病院の諸橋哲先生に情報提供をしていただき、勉強会を開催した。会はZOOMを用いて行い、46名の方にご参加いただいた。

はじめに諸橋先生より資料を用いて講義いただいた。予防理学療法について簡単にご紹介いただいた後、「ロコモティブシンドロームについて」「ロコモティブシンドロームの予防」「ロコモティブシンドロームの対策」と大きく3つのセクションに分けて簡潔にご紹介いただいた。フレイルやサルコペニアといった用語と併せ、近年注目を集めるロコモティブシンドローム (以下、ロコモ) という言葉であるが、前者が加齢や骨格筋に焦点を当てている点に対し、ロコモは「移動機能の低下」に焦点を当てている。そして、フレイルよりも早期に現れる可能性があり、より転倒リスクと強い関連がある。ロコモは7つのロコチェックや立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25といった評価指標により、1～3のロコモ度に重症度が分類される。ロコモの予防には、筋力やバランス力の改善 (いわゆるロコトレ) をはじめとする運動習慣やバランスの取れた食事、重症度によっては整形外科専門医の受診も重要になってくる。ロコトレによって下肢筋力やバランスの改善、それらによるロコモの改善効果は種々の研究報告が散見されるが、ターゲットとする筋や頻度、期間などは確立していない。つまり、移動機能の低下という症状に対し理学療法士がいかに関わるか、また臨床や地域でいかに実践し、対象者の行動変容までつなげていくかということは、今後の大きな課題であることを紹介いただいた。

質疑やご意見は逐次、ZOOMのチャットやマイクで受け付け、様々なディスカッションが活発に行われた。一つに、フレイル等との用語の違いや相互の関係性についての質問が多く、理学療法士の中でもそれぞれの意味するところに混乱があるようだった。また、もう一つ大きなディスカッションのテーマとなったのは、臨床や地域での実践に関するものであった。対象者が継続しようと思ってもらえるために、持続可能な提案や指導をどう工夫したらよいか。諸橋先生には日々の経験も踏まえて丁寧にご回答いただき、また参加いただいた先生方からも多くの情報をご提供いただいた。後日、それらをまとめた質疑応答資料を作成し、参加者全員に送信させていただいた。

今回は時間やZOOMの制約により十分な意見交換も難しい状況もあり、もっと時間が欲しいという声を多く頂いた。最後にご協力いただいたアンケートの中でも特に「地域」においてはロコモやフレイルの対策が重要と考えている先生方も多かった。今後もこういったテーマをより深く掘り下げられる企画、実践や実用性についてディスカッションできる機会を大事に、予防領域では活動を進めていきたいと考える。

文責：栗田宜享