

本日のお話

(健康で長生きするために)

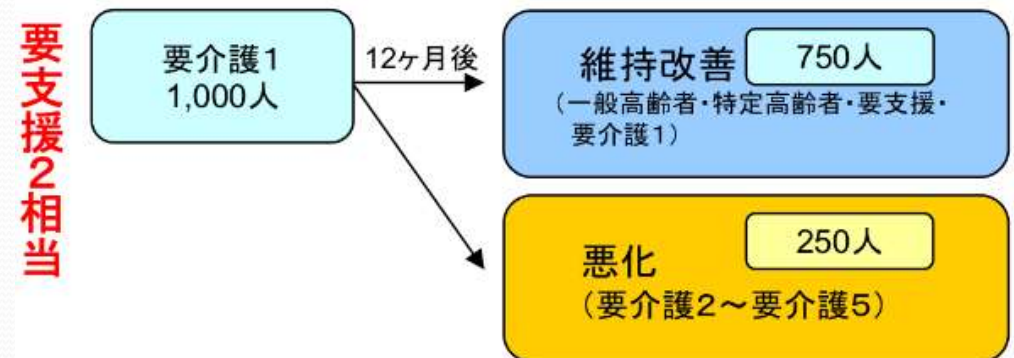
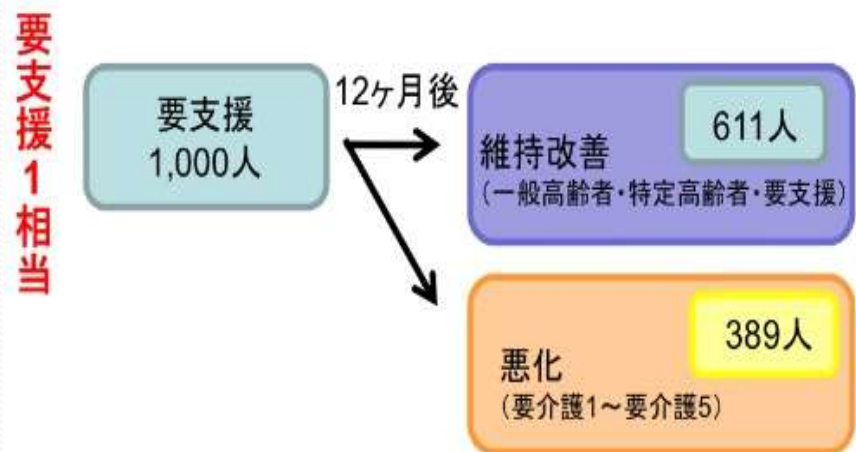
7. ロコモ予防の効果は？

放置例

(ロコトレをしない場合)

(レセプトから抽出した厚労省等の資料から引用して作成)

要支援1:悪化率;38.9% 要支援2:悪化率;25.0%



口コモ予防介入群

(藤野整形外科の資料から)

要支援1の5年間の経過

要支援2の5年間の経過

	開始時	1年後	3年後	5年後
自立		1	0	1
要支援1	102	75	77	64
要支援2		24	20	18
要介護1		0	3	5
要介護2		1	2	3
死亡等*		1	0	11
合計	102	102	102	102

	開始時	1年後	3年後	5年後
自立		0	0	1
要支援1		18	29	24
要支援2	52	32	16	13
要介護1		2	3	3
要介護2		0	3	3
要介護3		0	0	1
死亡等*		0	1	7
合計	52	52	52	52

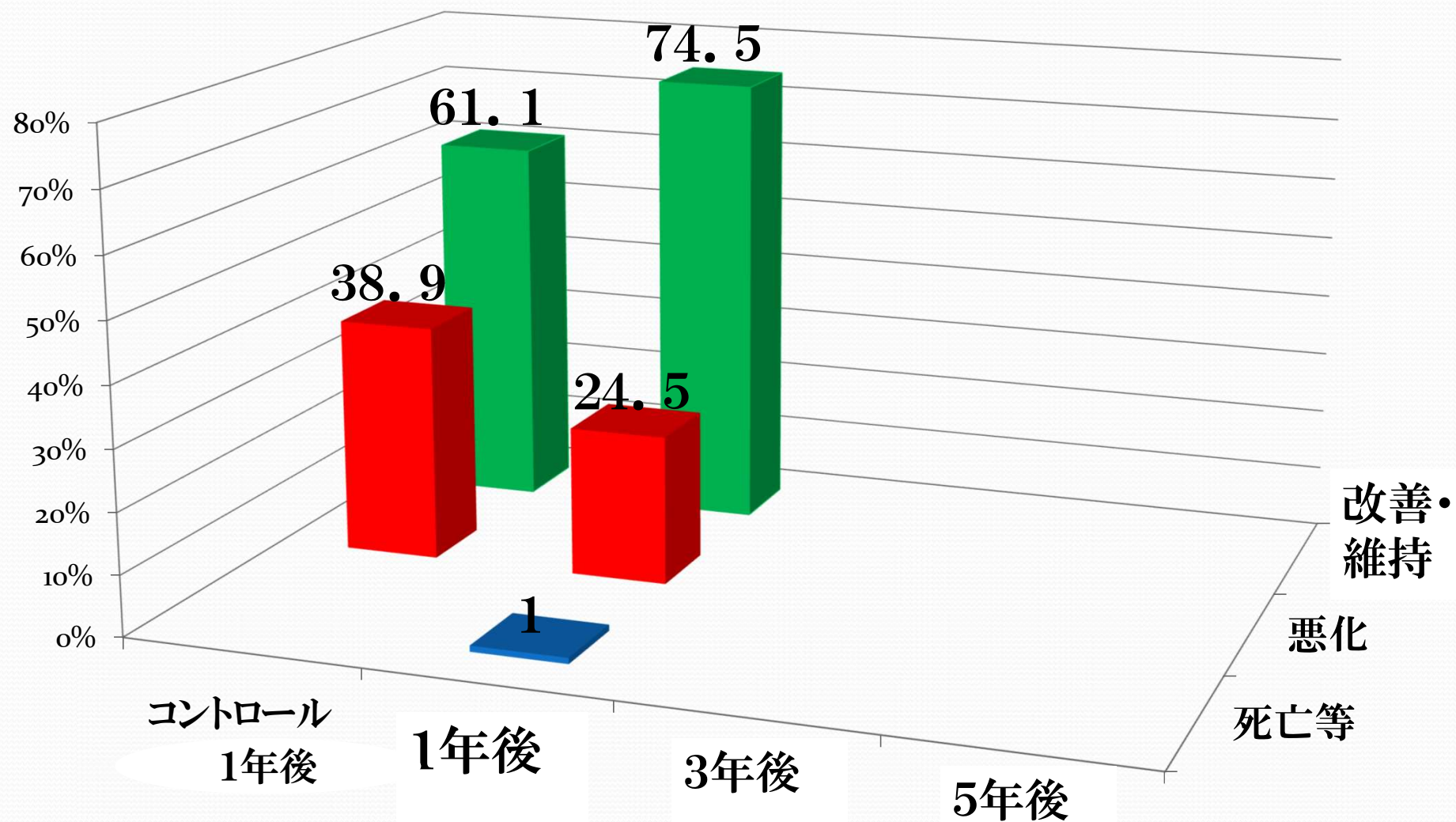
ロコトレの一例

- 立ち座り訓練
- タオルギャザー訓練
- ダイナミックフラミンゴ療法
(片脚立ち訓練)
- タンデム歩行訓練

ロコモ予防介入群の結果ー1

要支援1の102人の5年間の推移

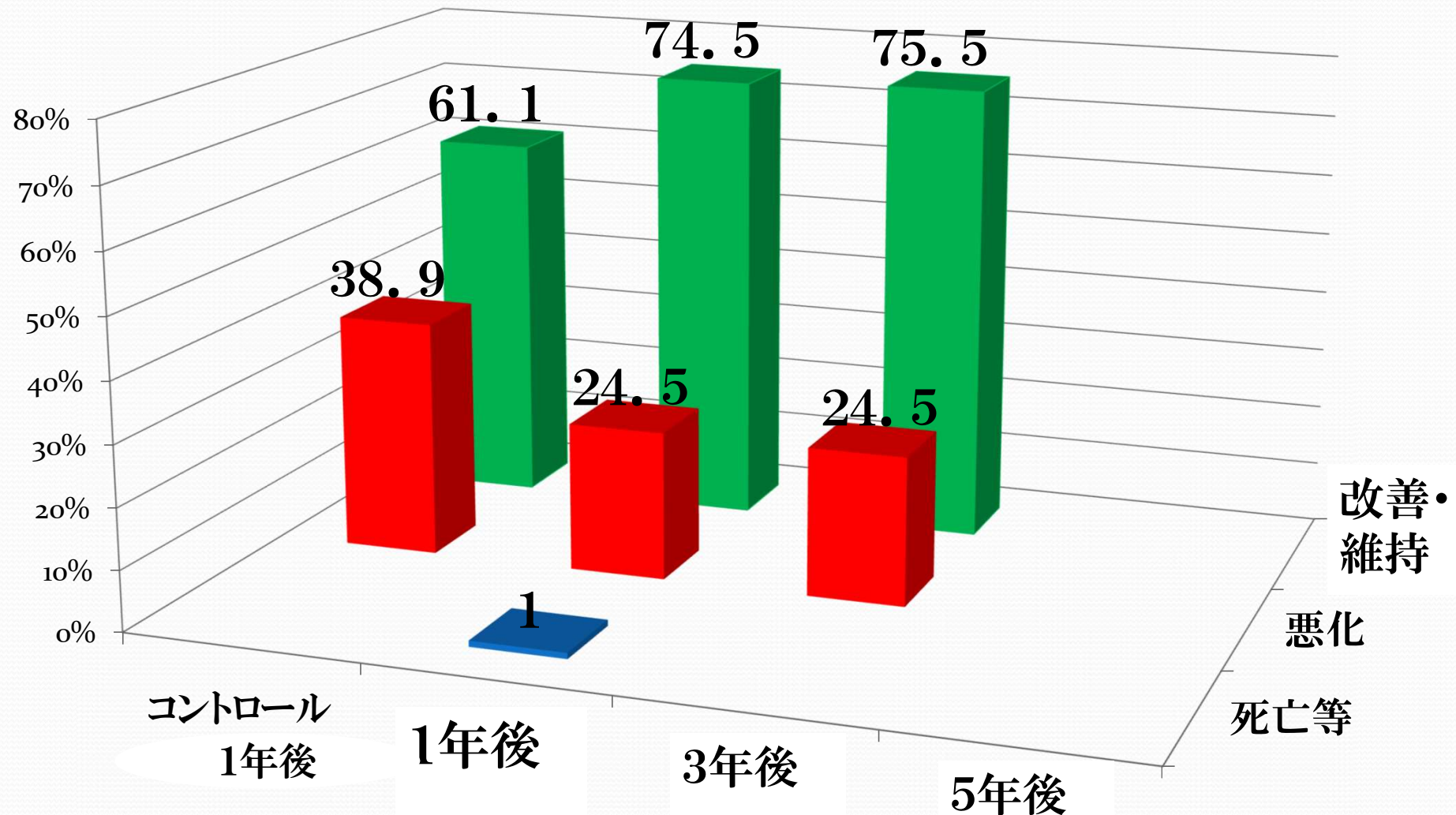
(藤野整形外科の資料から)



ロコモ予防介入群の結果ー1

要支援1の102人の5年間の推移

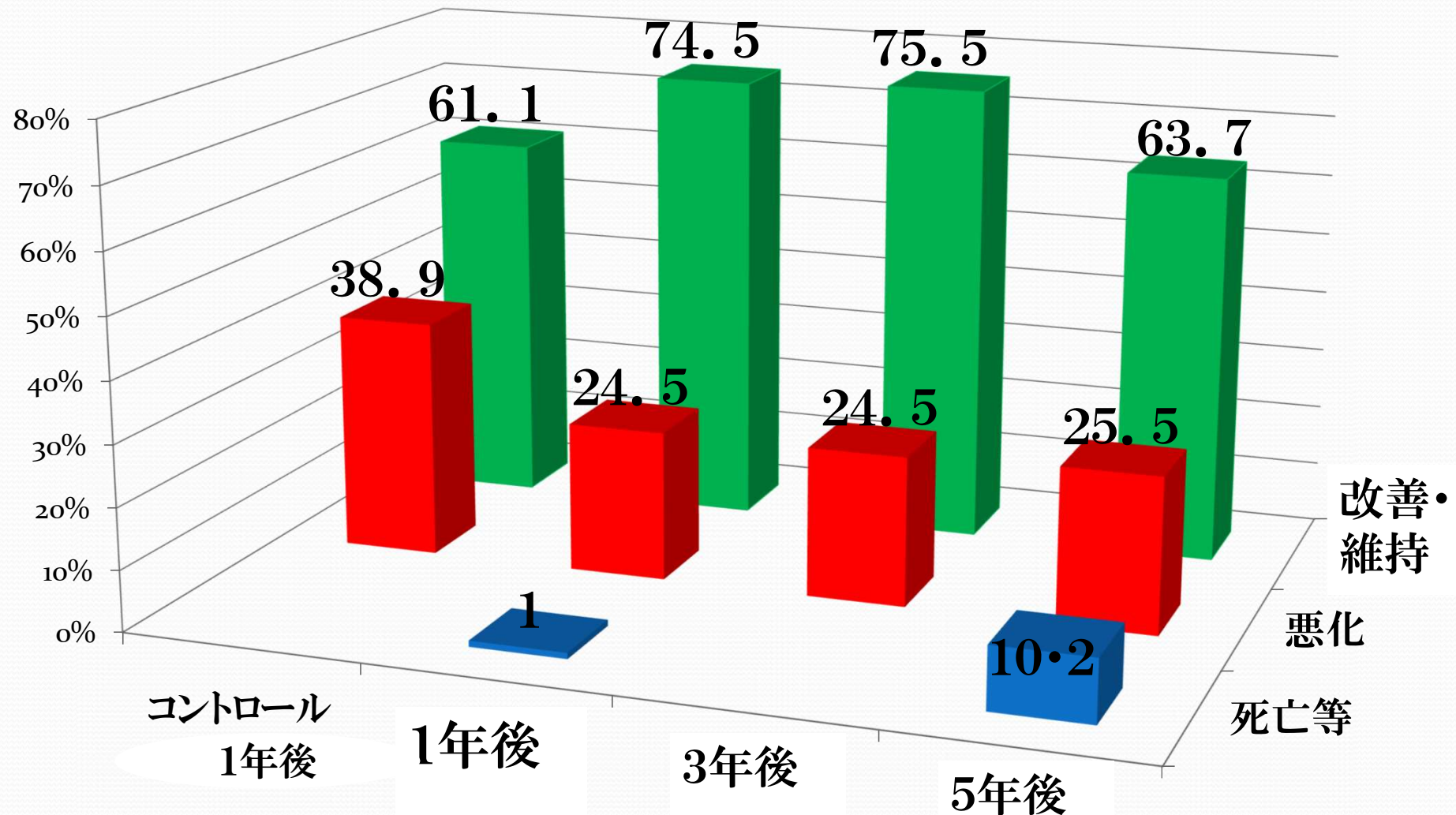
(藤野整形外科の資料から)



ロコモ予防介入群の結果ー1

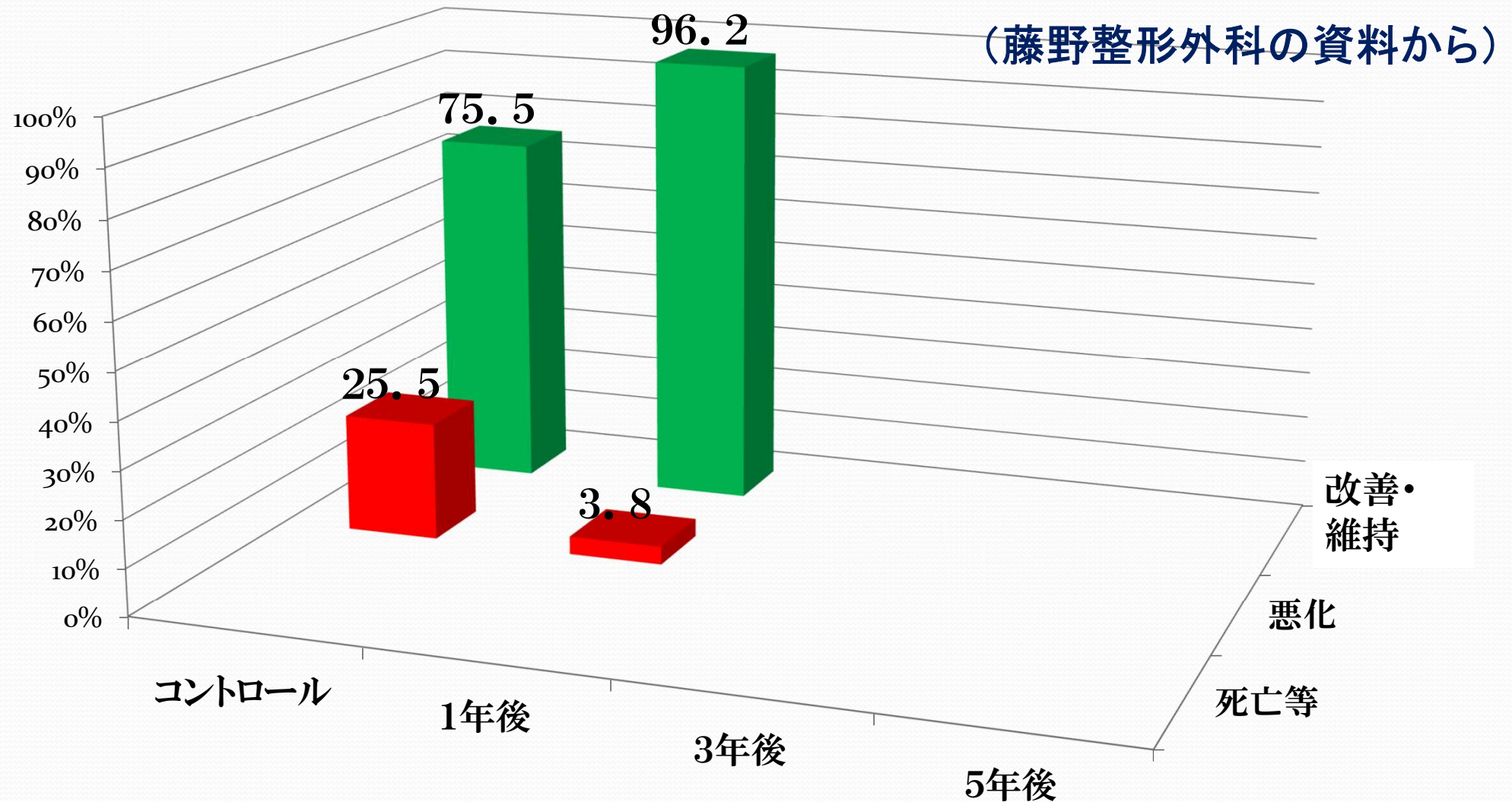
要支援1の102人の5年間の推移

(藤野整形外科の資料から)



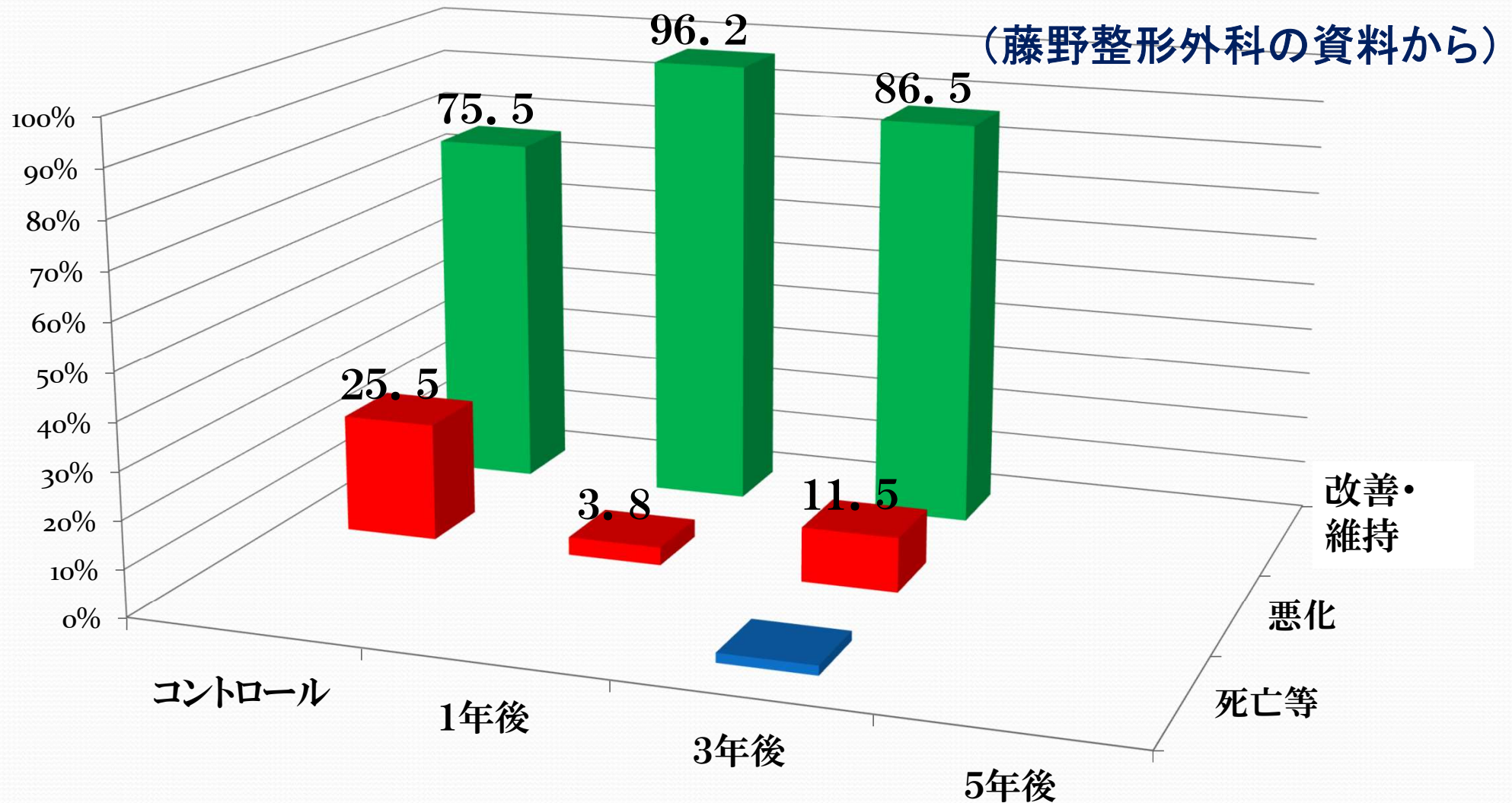
ロコモ予防介入群の結果ー2

要支援2の52人の5年間の推移



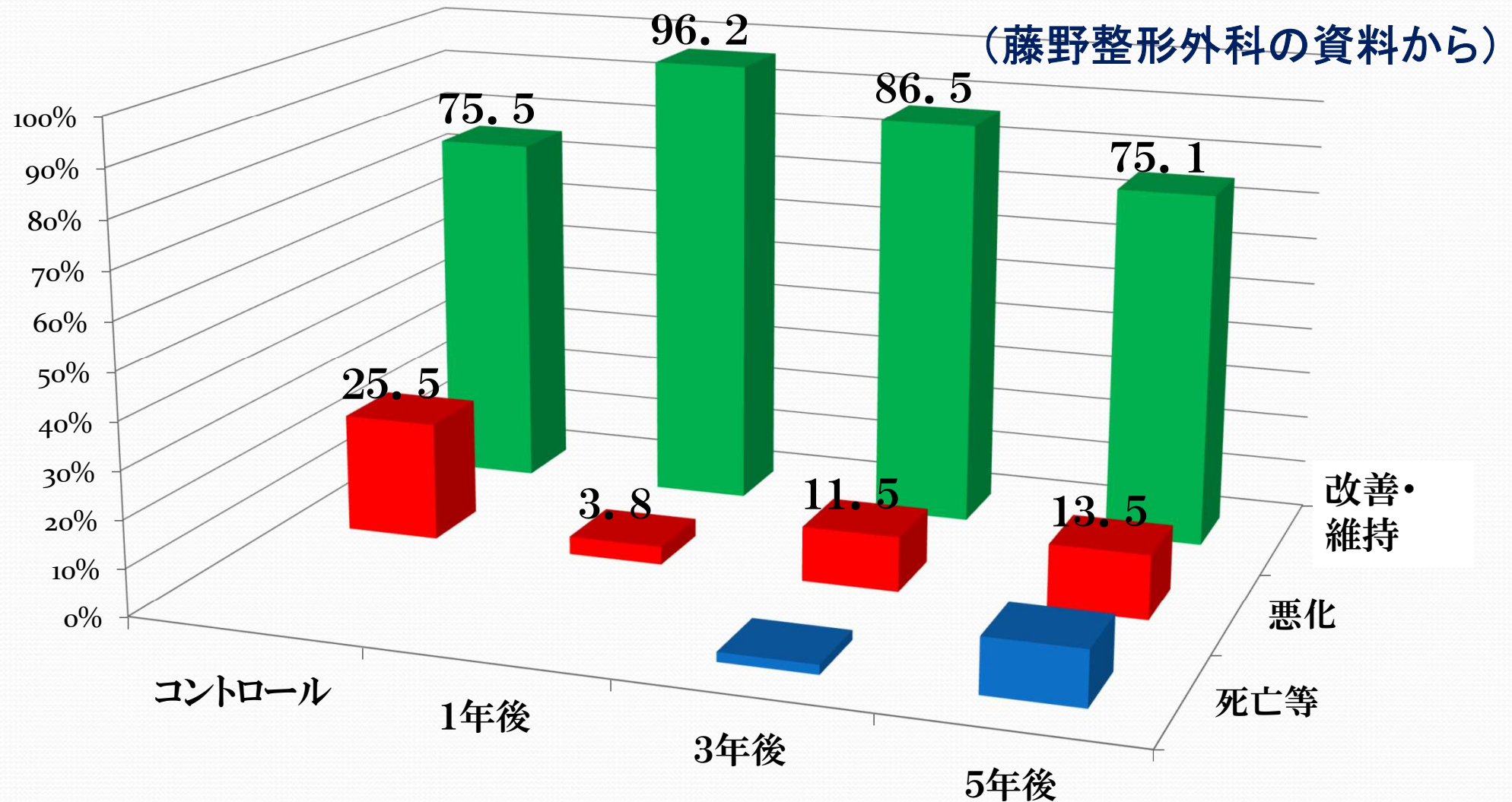
ロコモ予防介入群の結果ー2

要支援2の52人の5年間の推移



ロコモ予防介入群の結果ー2

要支援2の52人の5年間の推移



ロコトレが、介護費用へもたらす効果

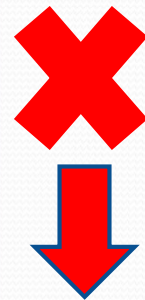
【要支援1の人限定して、介護費用節約効果を試算】

要支援1のうち
介護サービス利用者数
約50万人/年

(平成28年、内閣府資料から)

うちロコモ予防対象者
約60% : 約30万人

内閣府等資料から



1年間の介護予防による
介護費用削減は、
約10万円/人/年

(平成21年厚労省資料から)

節約できる額は、 $30\text{万人} \times \text{約}10\text{万円/年}$
 \equiv **300億円/年**

ロコモ予防の結果(1)

- 要支援1および2のロコモ予防群154人とコントロール群1000人の5年後までの結果を比較した。
- コントロール群に対し、ロコモ予防群の悪化率は統計的に有意に低かった。

ロコモ予防の結果(2)

- ロコモ予防が介護度の進行を抑制する効果は5年後まで続いていた。
- ロコモ予防は、介護費用の抑制効果があった。
- ロコモ予防には、運動器の専門家の関与が望まれる。

ロコモコーディネーター制度

- 対象：保健師、看護師やリハビリスタッフ等
- 資格取得：全国ストップ・ザ・ロコモ協議会が行う運動器やロコモの研修会を受講・試験合格して認定
- 活動：自治体と在宅・サロン等の間で、体操指導等を行うボランティアの養成、派遣や調整を担う

自治体

(地域包括支援センター)



ロコモコーディネーター

医療・介護系有資格者



ボランティア

ロコモ普及員(浜松市)・ロコモ予防推進員(福岡県)
保健補導員(須坂市)・介護予防リーダー(愛知県)
シルバーリハビリ体操指導士(茨城県) etc

- ・ロコトレ指導補助
- ・ボランティア養成講座講師
- ・市民公開講座講師

現場

・サロン型(集団)・在宅型(個別)

養成

派遣調整

健康寿命の延伸効果の一考察

ロコモ予防(運動)による
悪化阻止率からの検討

「日本」の健康寿命とは(2)

健康日本 21(第二次)から

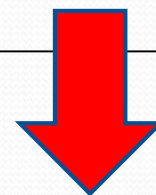
「健康な人」の定義

- 主指標:「日常生活に制限のない」人
- 副指標:「自分が健康であると自覚している」人
- 第3の指標:介護保険の要介護度分類から、
「健康な人」 ⇒ 要介護1以下の人
「不健康な人」 ⇒ 要介護2以上の人

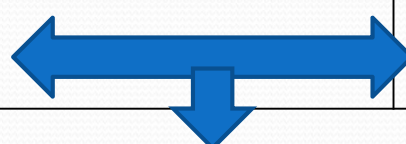
健康寿命にカウントされる疾患

国民生活基礎調査から引用、演者改変

要支援1～要介護1



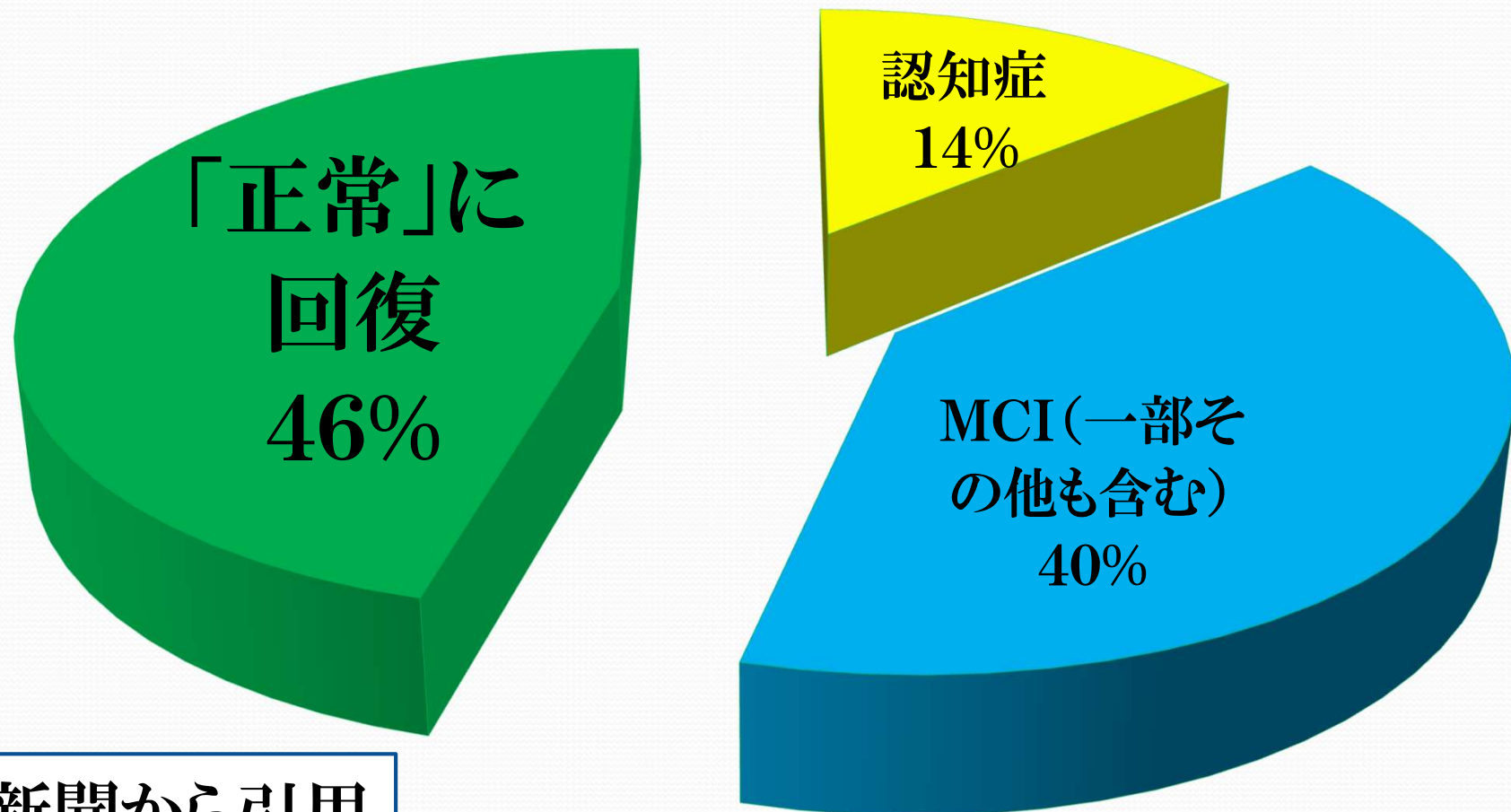
廃用症候群関連 (関節疾患, 転倒・骨折, 高齢による衰弱) :ロコモ	脳血管 障害 :ロコモ	認知症, 心臓病・ 糖尿病, その他
46%	17%	37%



約60%

軽度認知症と運動の効果

MCIと判定された約740人の4年後の結果
国立長寿医療センターの報告から引用

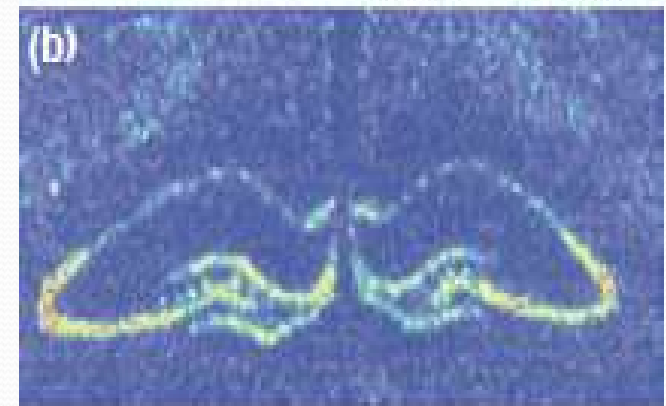
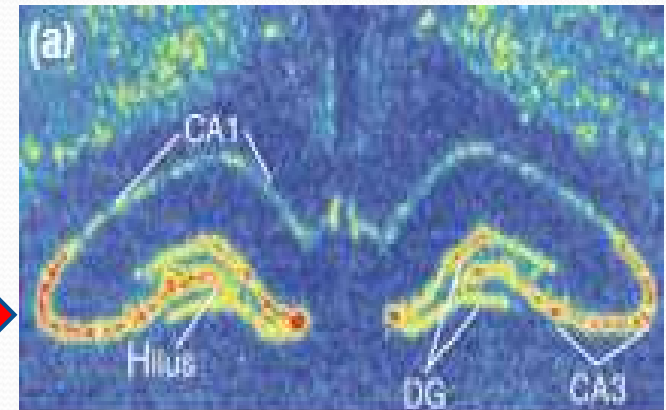
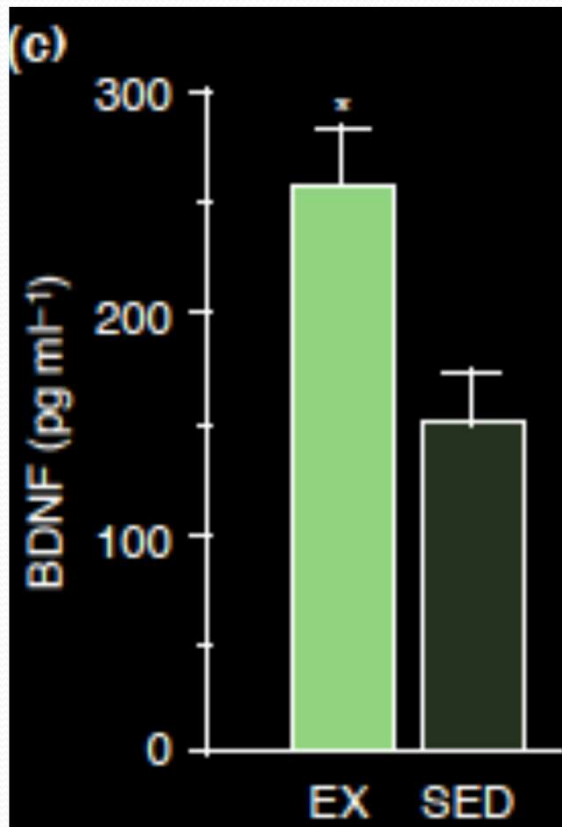


読売新聞から引用

BDNF

(Brain-derived neurotrophic factor)

脳由来の神経栄養因子
運動すると血中BDNFが増加する

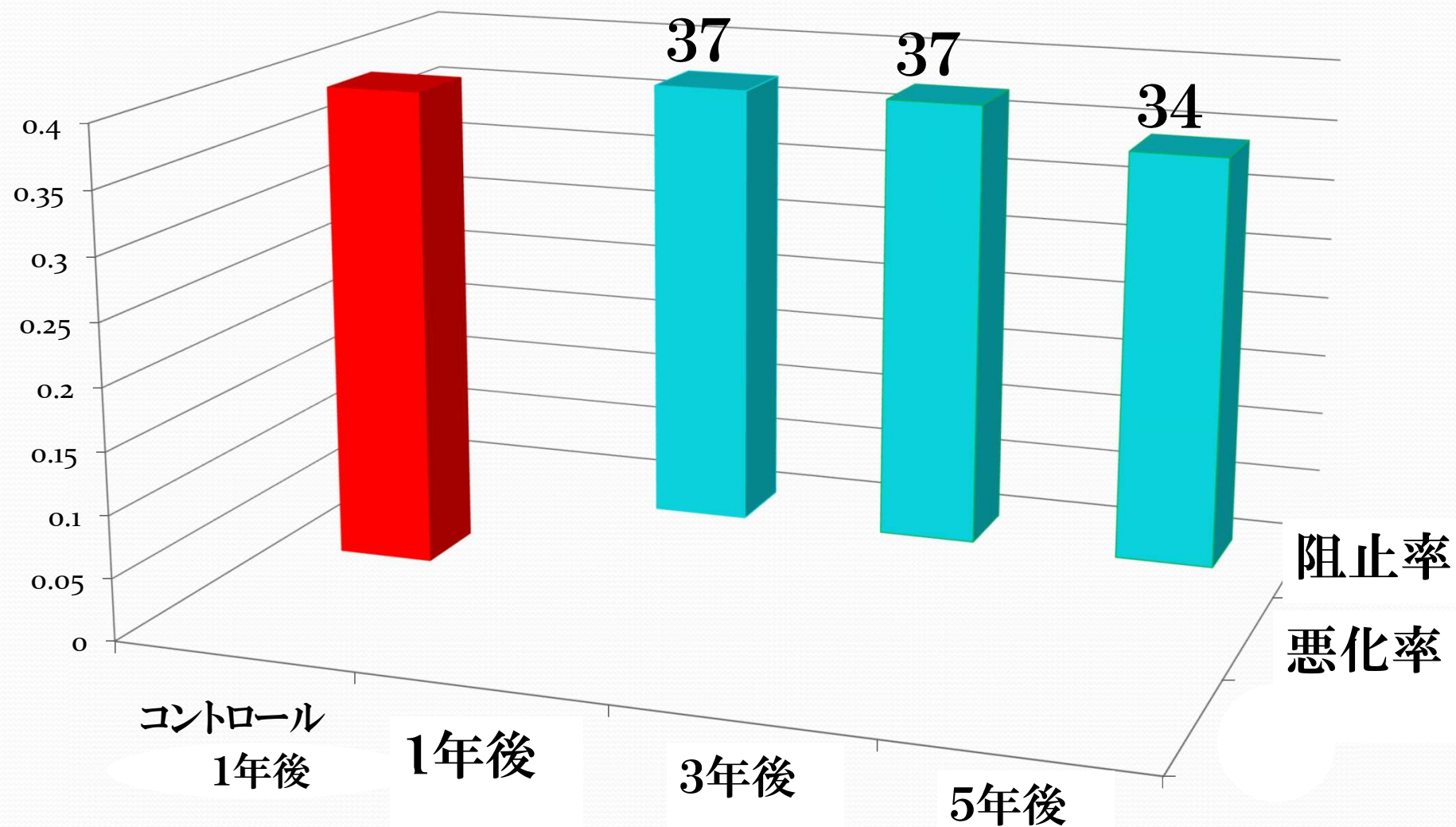


ロコモ予防による 悪化の阻止率について

$$\begin{aligned} \text{悪化阻止率} = & \\ & (\text{経過年の悪化率} - \text{コントロール群の悪化率}) \\ & \div \text{コントロール群の悪化率} \end{aligned}$$

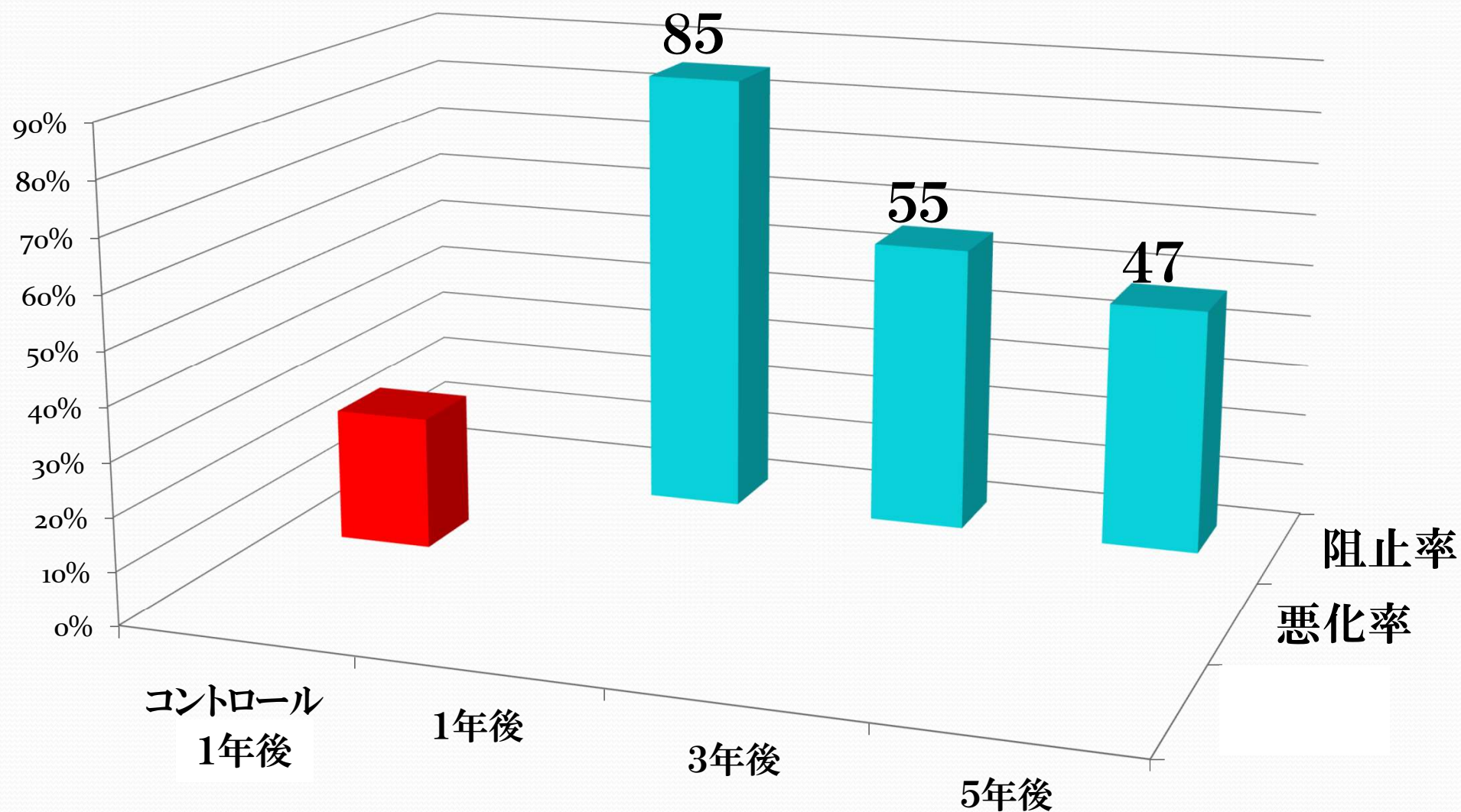
要支援1の悪化阻止率の推移

(藤野整形外科の資料から)



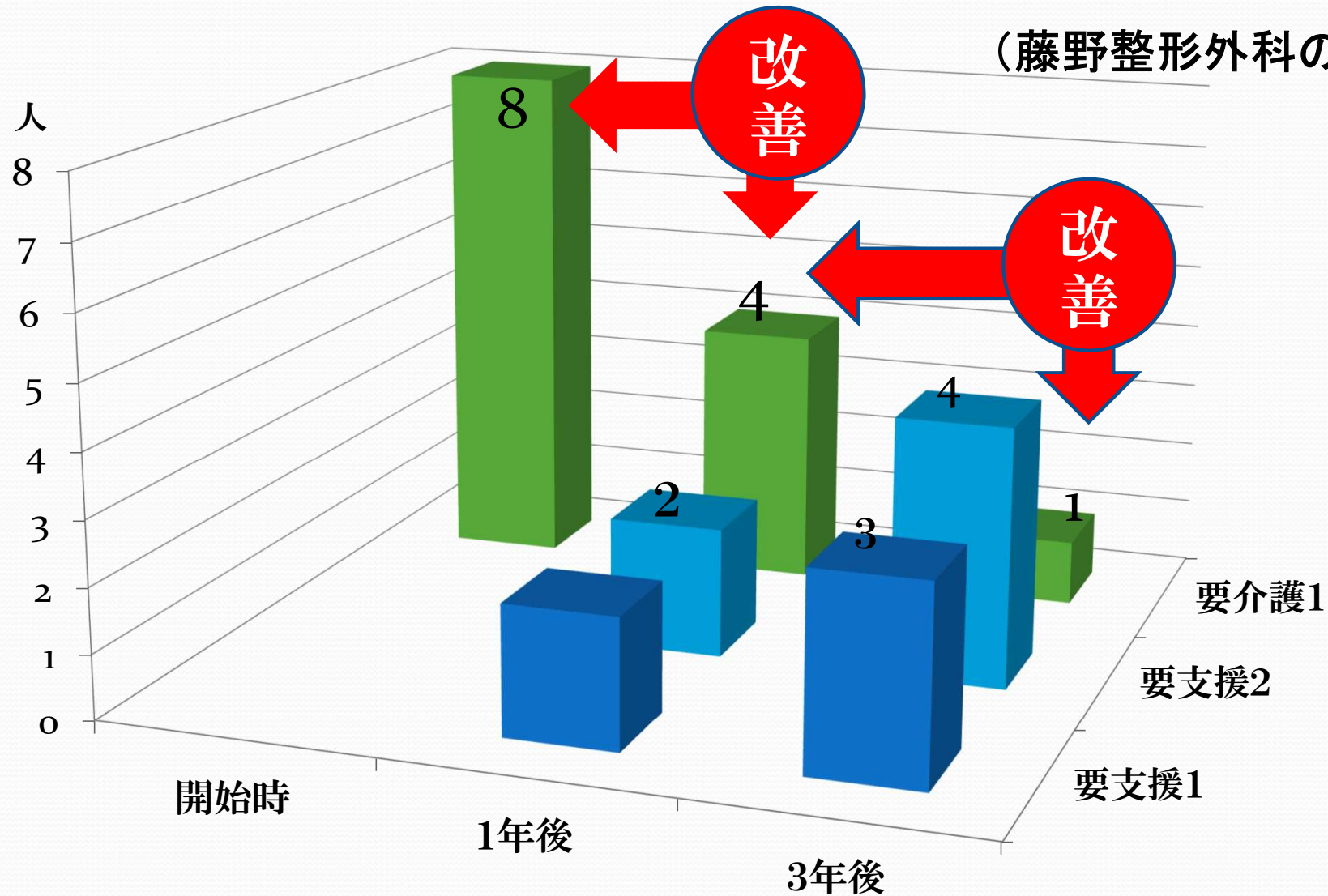
要支援2の悪化阻止率の推移

(藤野整形外科の資料から)



要介護1の8人の推移 (口コモ予防)

(藤野整形外科の資料から)



悪化阻止率からみた

健康寿命延伸の一考察の結語

要支援1の1年後の悪化阻止率は37%。

要支援2の1年後の悪化阻止率は85%。

要介護1は少数例であるがすべて改善していた。

(軽度認知症の約半数は正常に回復する報告がある)。

ロコモ予防により、健康寿命は1年程度延伸
することができると推測された。

ご一緒に

では、最後に、ご一緒に
ロコトレをどうぞ！

そのままの位置で

参考図書のご案内

宮田重樹先生(大阪府富田林医師会副会長)著

- 100歳までひとりで動ける体をつくる！
(主婦と生活社)2012. 4
- 健康寿命の延ばし方
(KKベストセラーズ)2012. 5
- 50歳からの間違いだらけの生活習慣
(青春出版)2012. 8
- 寝たきりになる人ならない人
(廣済堂出版) 2012. 12
- 一生寝たきりにならない「おしり」の鍛え方
(PHP)2017. 1

ロコモ対応整形外科（盛岡周辺）

- いけだ整形外科
- 江藤整形外科
- けやき整形外科クリニック
- 白沢整形外科医院
- 鈴木整形外科
- 双木整形外科医院
- 成島整形外科医院
- みやた整形外科医院
- むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック
- 徳永整形外科

「運動器の10年・骨と関節の日」 市民公開講座プログラム

テーマ:「ロコモティブシンドロームと運動器疼痛」

日時:平成29年10月14日

会場:岩手県医師会館 4階

●骨粗しょう症検診とロコモ検診 12:00~14:00

●講演会 14:00~16:30

基調講演

「ロコモに関わる運動器のリハビリテーションについて」

岩手医科大学リハビリテーション科教授 西村 行秀

その他の講演

日本転倒予防学会記念 転倒予防フォーラム岩手2017 in 盛岡



市民公開講座



日時 2017年 **10月7日** 土 10:00~12:00

場所 アイーナ いわて県民情報交流センター7階
小田島組☆ほ〜る

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通1-7-1 TEL:019-606-1717(代表)

第I部 (10:00~11:00)

対象:一般市民および実務者

座長 菅整形外科医院 院長 菅 義行先生

参加費
無料!
申込不要

転倒予防川柳に学ぶ「転ばぬ先の知恵」

日体大総合研究所 所長/日本体育大学 保健医療学部 教授
日本転倒予防学会 理事長・岩手転倒予防医学研究会 顧問 武藤 芳照 先生

第II部 (11:00~12:00)

対象:一般市民および実務者

座長 菅整形外科皮膚科クリニック 院長 菅 栄一先生

転倒予防教室 —転倒予防体操—

公益財団法人身体教育医学研究所うんなん 主任研究員・健康運動指導士 北湯口 純 先生
社会福祉法人みまき福祉会温泉アクティブセンター・レッスンチーフ・健康運動指導士 横山 和貴 先生

※ 体操しやすい服装でお越し下さい
※ 転倒予防指導士の方は、参加で資格継続の1単位となります

共催 岩手転倒予防医学研究会、日本転倒予防学会、岩手県臨床整形外科医会、エーザイ株式会社

後援 岩手県、一般社団法人 岩手県医師会、一般社団法人 盛岡市医師会、一般社団法人 岩手県歯科医師会、岩手県教育委員会
公益社団法人 岩手県看護協会、一般社団法人 岩手県作業療法士会、一般社団法人 岩手県理学療法士会、岩手県介護支援専門員協会
一般社団法人 岩手県介護福祉士会、社会福祉法人 岩手県社会福祉協議会、公益財団法人 岩手県予防医学協会、岩手県消防協会

協力 日本転倒予防学会、カシオペア転倒予防研究会、二戸市いきいき運動サポーターの会



ご清聴・ご協力
ありがとうございました。



上野動物園にて
フラミンゴは両脚立ち