

第2回 医介学連携講座 「健康寿命と ロコモティブシンドローム」

運動機能をアップして健康長寿を目指そう！
地域の高齢者 30 名が
福岡和白病院東房講師と Let's ロコモ！

福岡和白病院、創生会との医介学連携事業の一環として、今年度からスタートした「FITオープンカレッジ医介学連携講座」。その第2回目となる講座を10月27日（木）、FITアリーナセミナー室を会場に開講しました。国が推し進める「地域包括ケアシステム」では、健康増進・介護予防のために生活の中で積極的に運動することを呼び掛けています。今回の講座では“平均寿命＝健康寿命”を目標に、運動器症候群「ロコモティブシンドローム」に陥らないための基礎知識を学ぶとともに、誰でも気軽に実践できるロコモ体操にチャレンジ。今回は、終始和やかな雰囲気の中で行われた講座の要旨とピックアップをご紹介します。

◆ 講演「健康寿命とロコモティブシンドローム」

講師：社会医療法人財団 池友会 福岡和白病院リハビリテーション科 東房 佑樹 氏

前半 45 分でロコモティブシンドロームの基礎知識について解説いただきました。講義は健康寿命の定義から始まり、健康を阻害するロコモティブシンドロームの具体例、主たる要因、予防策などを紹介。続いて受講者に運動機能を確認してもらうために、チェックシート「ロコモ 25」を活用して現時点でのロコモ度をセルフチェック。ロコモを引き起こす大きな要因である①筋力の低下、②バランスの低下、③骨や関節の病気が引き起こす悪循環について、更にくわしく解説いただきました。



▲講師は福岡和白病院リハビリテーション科 東房佑樹先生

◆ 実演「ロコモ体操」

後半の 30 分は、受講者が全員参加して東房講師指導のもと、誰でも簡単に実践できる「ロコモ体操」の講習を受けました。今回教えていただいたのは、①バランス能力をつける『片脚立ち』、②ふくらはぎの筋肉をつける『ヒールレイズ』、③足指の運動、④つま先ワイパー運動、⑤腿裏のストレッチ、⑥足上げ運動、⑦足の力比べ運動、⑧体幹 8 の字運動、⑨バランス運動、⑩足の開閉運動、⑪アキレス腱ストレッチなど。受講者の皆さんは、それぞれ無理のない範囲で体操に汗を流していらっしゃいました。



当日は医介学連携として、福岡和白病院医療連携室ならびに創生会の介護職員の方にも参加いただき、医療・介護双方の立場から運動機能維持の重要性を確認するとともに、受講者の方々の触れ合いを通して高齢者の健康にかかる思いや現時点で抱える健康上のトラブルなどを共有してもらいました。

受講者の皆さんからは、“初めて加しましたが、周りの方が非常に友好的で本当に満足できる内容でした”、“次回もまた参加します”といった評価を多数いただきました。

医介学連携では、今後も三者それぞれの特長を生かしながらこのような健康講座を定期的に行い、地域の方々の健康増進と交流促進を積極的にサポートしてまいります。

(大学・地域連携推進室)

▲写真左上から時計回りに、①椅子を使ったバランス運動、②足指運動、③丁寧な指導が好評だった東房講師、④前半の講義中の様子です。