

2023 年度カムカムサロンの予定（大阪医科薬科大学看護学部看護学実践研究センター主催）

1) 奇数月（計6回）の開催日（場所・時間:看護学部講義室2・11時～12時）・担当分野/ミニレクチャーのテーマ等

第1回（5/10・水）・在宅看護学分野 有吉非常勤講師/フットケアと転倒予防と足指力測定

以下予定

第2回（7/13・木）慢性看護学分野 有田弥棋子講師/オーラルフレイル

第3回（9/8・金）急性看護学分野/勝山あづさ助教/食生活でのフレイル予防と筋力維持運動

第4回（11/8・水）がん看護学分野 南口陽子准教授/医療者とより良い関係を築いていくために一医療者に聞きたいことを聞けていますかー

第5回（2024年1/11・木）看護教育学・基礎看護学分野 日高朋美助教/筋力（握力）と握力測定

第6回実施（3/8・金）臨床医学分野 安田稔人教授/ロコモを予防し、健康寿命を延ばそう！

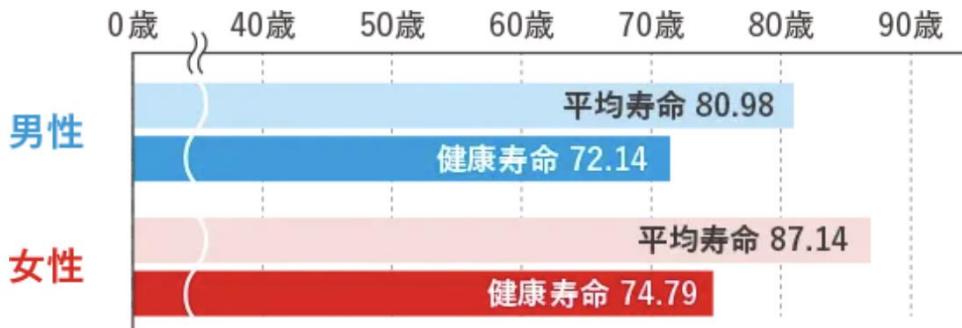
2) 第6回カムカムサロンのご報告

2024年3月8日（金）に第6回のカムカムサロンを開催しました。今回は「ロコモを予防し、健康寿命を伸ばそう！」のテーマで、13名の皆様に参加いただきました。今回の開催目的は、参加者に「ロコモ」という言葉を知ってもらうこと、参加者にロコモ度テストを実際に行なってもらい、自分のロコモ度を知った上で、みんなと一緒にロコモーショントレーニング（ロコトレ）を行うことです。その後もロコトレを毎日続けることが、健康寿命の延伸に繋がることをお話ししました。皆さん、真剣にロコモ度を計測され、ロコトレで軽く汗を流されました。また、カムカムサロンが終わってからも、私のところに運動器の相談に来られる方が多数おられ、実際に診察することはできませんでしたが、整形外科医としてわかる範囲で運動器の健康相談にお応えしました。少しでもお役に立てていれば幸いです。

カムカムサロンでお話しした内容の一部を紹介します。

「健康寿命」とはみなさんご存知のように、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。高齢化が進む我が国では健康寿命を伸ばすことはとても重要です。

平均寿命と健康寿命の差



※平均寿命:厚生労働省 2016年 国民生活基礎調査

健康寿命:厚生労働省 2016年 簡易生命表をもとに作成

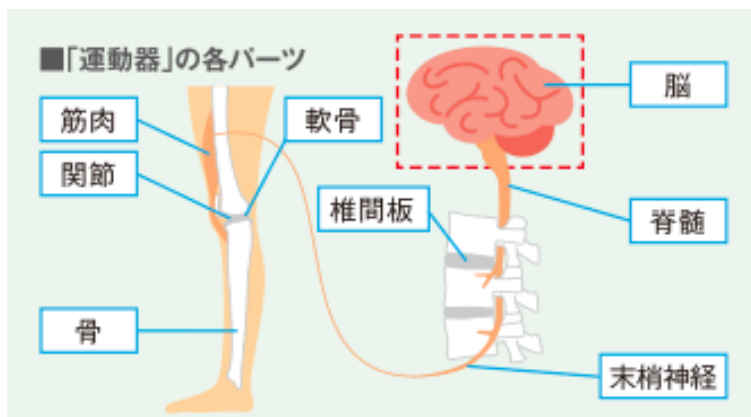
日本整形外科学会 HP

ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式サイト

「ロコモチャレンジ ONLINE」より

上図のように男女ともに平均寿命と健康寿命には差がありますが、健康寿命を延ばして、この差を少なくすることが大切なのです。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、略称ロコモ）は、「運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態」と定義されています。運動器とは身体運動に関わる骨、筋肉、腱、関節とそれを支配する神経の総称です（下図参照）。



日本整形外科学会 HP

ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式サイト

「ロコモチャレンジ ONLINE」より

超高齢社会における健康寿命の延伸に運動器はとても重要で、介護が必要となる理由の25%は骨関節疾患や転倒による骨折です。今後、転倒による骨折や運動器疾患はますます増加することが予想されます。人間にとって移動機能は立つ・歩く・走る・座るなどの移動に関わる、生活を送る上で根本となる機能であり、ロコモの進行により、転倒リスクは高まり、転倒による骨折は要支援・要介護の原因となります。逆にロコモを予防は転倒予防につながるため、自分のロコモ度を知り、その対策を立てることが非常に大切なのです。



立ち上がりテスト実演風景

簡単にロコモをチェックする方法に7項目のロコチェック（資料参照）があります。ロコモ度テスト（資料参照）には ①立ち上がりテスト（上図） ②2ステップテスト ③ロコモ25があり、それぞれのテストでロコモ度を自分で判定し、最も悪かったロコモ度があなた自身の「ロコモ度」になります。「ロコモ度1」は運動機能の低下が始まっている状態であり、運動習慣とバランスの取れた食事が勧められます。「ロコモ度2」は運動機能の低下が進行している状態であり、運動器に疼痛などがあれば整形外科専門医を受診してください。「ロコモ度3」は移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態であり、運動器疾患の治療が必要になっている可能性があるため、整形外科専門医による診療を受けることを推奨します。いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコモーショントレーニング（ロコトレ）」を続けることが肝心です。ロコトレはたった2つの運動、バランス能力をつける片脚立ちと、下肢の筋力をつけるスクワットです。資料を参考に毎日ロコトレを行えば、ロコモ度の改善が期待できます。ロコモの予防は転倒予防につながるため、ぜひロコトレを継続しましょう！



参加者全員でのロコトレ（スクワット）風景



※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。

適切に対処すれば再び移動能力は向上します！

日本整形外科学会 HP

ロコモチャレンジ！推進協議会 公式サイト

「ロコモチャレンジ ONLINE」より

今回のカムカムサロンでは、毎日、ウォーキングを行い、週に何度かは水泳にも通い、ロコモに全く該当しない参加者もおられ、運動器に対する関心の高さを感じました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。「ロコモは早めに察知して、早めに対策する！」

みなさん、ぜひ、頑張ってください。今回はご参加いただき、ありがとうございました。