

ロコモティブ症候群予防研究センターの活動報告 ～メディカルフィットネス ロコパークの活動紹介～

メディカルフィットネス ロコパーク・山崎直美

【背景】

ロコモティブ症候群予防研究センターは、旧転倒予防研究センターのノウハウを継承しながら、ロコモ症候群に焦点を当て、主に中・高齢者を対象とした市町村事業だけでなく産業保健（慢性疼痛など）まで広げることを目的に平成 24 年 12 月に設置された。今回、センターの活動概要と新潟リハビリテーション病院に新設されたメディカルフィットネスロコパーク（以下、ロコパーク）について紹介する。

【センターの目的】

1. 県内市町村、新潟市北区住民へのロコモ予防に貢献するために支援システムの研究・実践を行う。
2. 運動器慢性期疼痛における諸因子の関連性調査研究を行う。
3. 産業保健における運動器慢性疼痛予防についての支援システムの研究・実践を行う。

【センターの活動内容】

1. 市町村、北区地域におけるロコモ予防事業への協力、調査活動
 - 1) 市町村におけるロコモ予防事業への協力、調査活動
 - ・新潟市秋葉区の受託事業（2013/2014 年度）
 - ・胎内市におけるノルディックウォーキングの指導（2013/2014 年度）
 - ・タンポポの会（新潟市変形性股関節症患者の会）の支援
 - ・新潟市北区の二次予防事業の受託
 - 2) 運動器慢性疼痛に関する因子の調査を行う
 - 3) ロコモ予防の普及活動として研修会を開催する
 - ・第 2 回ロコモ予防研修会を 9 月 27 日に開催
2. ロコパークにおける実践活動（後述）
3. 産業保健における運動器慢性疼痛の関連要因の調査
 - 1) 企業、諸団体と協力して腰痛、頸部痛、肩痛など）の関連要因の調査をする。
 - 2) これらの運動器慢性疼痛を予防する、軽減するマニュアルを作成する。

【ロコパークの紹介】

ロコパークは、医療法 42 条施設として平成 25 年 11 月に新潟リハビリテーション病院に新設された。メディカルフィットネスとは病院・診療所に併設される運動施設であり、医療機関と併設しているため、必要な時に検査や受診を連携して受けることが可能であること、一般のフィットネスクラブとは違い、トレーニングによる筋力アップだけでなく、生活習慣病の予防・改善、及び健康維持・増進も目的としているこ

とが特徴である。

ロコパークのビジョンは、以下の 2 つである。

1. 運動を通じて、生活習慣病および運動器疾患等の予防活動の実践拠点を目指す。
2. 競技スポーツ、健康スポーツへの医学的視点からの支援を行う。

また、基本方針は以下のとおり掲げている。

「子供から高齢者まで、老若男女問わず、障がいをもった方も、ここに住むすべての方々が、健康で、毎日が楽しく、明日への活力に満ち満ちた生活が送れることを目的に、場所と設備と知識を最大限に集約してサポートする。」

そのため、会員は 0 歳から 95 歳までと年齢層も幅広く、身体障害者手帳を取得されている方や、スポーツ選手など、様々な方がご利用されているのも特徴である。

会員一人ひとりをしっかり把握しサポートするために、月会費制の会員制システムをとっている。

90 歳以上の方はゴールド会員として、月会費無料でご利用でき、地域の皆様のモデル的存在になって頂きたいと支援している。

リハビリ職も配置しているため、ポストリハビリテーションとしてのご利用や、片麻痺や脊髄損傷、神経疾患の方のご利用もメディカル会員として県内の他施設に比べて多いことも特徴的である。

また、スポーツにおいてもソフト・ハード面からも十分支援できる体制を整えている。故障をせずに競技が継続でき、パフォーマンスの向上ができるよう実践と教育的啓蒙活動を展開している。

また、県内での小児のリハビリ施設が少ないことも受け、大学と協力して「ロコモ子フィット」という障がい児の運動教室も開催している。この場合は、新潟医療福祉大学の学生の活動の場としても共同参画している。今後はこうした場を更に増やしていけたらと考えている。

【結論】

今回はロコモティブ症候群研究予防センターの活動を、ロコパークの紹介を中心に紹介させて頂いた。

運動器は人間にとって、誕生から成長、成熟、加齢、死に至るまでいつの期でも骨幹となる大事なものである。その運動器に焦点を当て、ロコモティブ症候群予防研究センターでは、地域の方々の健康と元気をサポートしていきたいと考えている。大学の最新の知見と知恵、病院の医療、ロコパークの現場力を武器に、今後も実践と研究を展開していきたい。