

土岐市「第 45 回健康を守る市民の集い」参加報告

東濃支部では、毎年「地域の皆様の健康増進と理学療法士啓発活動」を目的に東濃地域内で様々なイベントに参加させて頂いております。

令和元年 10 月 20 日に土岐市地域医療協議会主催「第 45 回健康を守る市民の集い」がセラトピア土岐にて開催され岐阜県理学療法士会のスタッフ 6 名で参加致しました。

主な活動内容としては、以下の通りです。

- ・ロコモティブシンドロームについての紹介
- ・ロコモ度テストにて身体機能の測定
 - 2ステップテスト（歩幅測定=柔軟性バランス評価）
 - 立ち上がりテスト（脚力測定=筋力測定）
 - ロコモ 25（問診による自己チェック）
- ・ロコトレ方法の運動指導
 - 掲示物を利用した指導
 - セルフトレーニング方法の指導
- ・広報活動
 - 理学療法士の活動や理学療法士会に関するパンフレット配布、ポスター掲示など



今回 180 名の老若男女問わず幅広い方々にロコモ度テストに参加していただきました。参加された方は可能な限り良い記録を出せるように頑張り、時には友人や家族同士楽しく応援している様子が多くみられました。

ロコモ度の評価結果をお伝えした後は、今回の結果を元に実際自宅で行える具体的なトレーニング方法や生活での注意点を伝えました。思うような結果が出なかった方の中には「トレーニング頑張って来年また挑戦しに来るよ」といった方もみえました。参加された皆様の健康への意識の高さを感じることができました。

今回初めて地域の健康推進活動に参加させて頂き、臨床とは違う視点での理学療法を感じることができました。今回を契機に市民や地域への活動に参加できたことは大変良い経験であったと実感しております。この経験・体験を今後の理学療法士としての仕事にも繋げていきたいです。

超高齢社会となっている現状のなか私たち理学療法士が地域と密接にかかわることで、市民の方々の健康維持を含めて健康への意識改善や健康増進、健康寿命向上の一助に繋がればうれしく思います。



今後も理学療法士として地域への貢献ができる活動に積極的に参加してまいりたいと思います。この活動に参加された皆様、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

文責 土岐市立総合病院 今井泉貴