

第 16 回いきいきロコモ講習会

「ロコトレを続ける秘策～行動科学からの提案～」

🌀 日 時 令和元年 7 月 10 日（水） 午前 9 時 30 分～11 時 45 分（午前 9 時開場）

🌀 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

🌀 プログラム

① ご挨拶 NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生

② みんなでロコテスト

椅子立ち上がりテストと片足立ちテスト（握力測定）

③ いきいきロコモ体操

埼玉医科大学保健医療学部 教授 藤田 博暁先生

④ 講演 ロコトレを続ける秘策～行動科学からの提案～

埼玉医科大学保健医療学部 講師 三浦 佳代先生

④ 質問コーナー

皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

講演内容



令和元年 7 月 10 日に板橋区立グリーンホールにて第 16 回いきいきロコモ講習会が開催されました。連日雨模様でしたが当日は薄曇りで 161 名の元気な皆さんにお集まりいただきました。

最初に高運研代表理事の石橋先生が元気に挨拶し、いきいきロコモ友の会の 7 か条をあらためて皆さんと確認しました。先生の元気いっぱいの挨拶で皆さんの「やる気」もふつつと湧いてきたところで、いよいよ講習会のスタートです。

今回はまずロコチェックから始めました。握力は開演前に計っていただき、あとは、「片足立ち時間」と「30 秒椅子立ち上がりテスト」をおこないました。隣り合わせた方でペアになって一人ずつ測定しました。終始笑顔で、かつ真剣に取り組んでいただきました。その後、恒例のロコトレの実践です。石橋先生と藤田先生の指導のもとで、音楽に合わせてスクワットや、片足立ち、かかと上げをおこないました。会員の皆さんは、家で CD に合わせてロコトレをしたりしてすっかり慣れた様子でしたが、改めて正しいやり方を確認していただきました。



ロコテストでご自分の状態を知り、ロコトレの実践ののち、いよいよ今回の講演「ロコトレを続ける秘策！～行動科学からの提案～」で、講師は埼玉医科大学の三浦先生でした。人はやろうと思ってもなかなかできない！良いとわかってはいるのだけど、面倒くさい、続かない。これを改善するためには意図的な仕

掛けづくりが大事だという話でした。自分は今のどのような状態かを3つのステージに分けてそれぞれの秘策を教えてくださいました。まだ行動を起こしていない「前熟考のステージ」ではロコトレを続ければこんないいことがあるといった恩恵感を高めていくこと、達成できそうなところから始めて自信をつけていくことが大切です。次の「熟考ステージ」や「準備ステージ」の場合は、身近な人に宣言したり、目の付くところにロコタオルをかけておくなど具体的な対策が有効とのことでした。既に実行しているステージの人には逆戻り予防のためにロコトレカレンダーで自己評価すること、続かなくなった時の効果的な対処計画をたてておくのが良いなど、すぐにでも実践できる役に立つ話でした。今回の話はロコトレだけでなく、例えば禁酒、禁煙、ダイエットなどにも適用できるということでした。最後は会場の参加者全員で「ロコトレをやるぞ、えいえいおー！」のかけ声で盛り上がりました。

いつも好評の質問コーナーですが、今回もたくさんの質問を頂き、石橋先生と藤田先生とで、時間ギリギリまで質問に答えました。最後にはロコタオルを使った姿勢体操も行い、大変盛りだくさんの講習会で、充実した時間を過ごせたことと思います。



皆さんからのコメント

- 先生方、スタッフの方のあたたかさ、誠実さに頭が下がります。ロコトレの継続を心に誓いました。行動科学からの分析は客観的に自分を見る目を養ってくれました。(73歳 女性)
- 毎日実行したいと思います。やるぞ！お～！(75歳 男性)
- カレンダーをつくってもらうこと大変ありがたいです。(90歳 男性)
- 毎回絶対やるぞ～と思いつつ、超三日坊主！(78歳 女性)
- 改めてロコトレの素晴らしさを痛感しこれまで以上に張り切って頑張っていきたいと思います。(72歳 女性)
- 定期的に開催される講習会で元気を頂いています。明日からまたスクワットをします。(74歳 女性)
- 本日は楽しいひと時をありがとうございます。今後も参考にして日々を楽しく過ごしたいと思います。(76歳 女性)
- いつも長続きしません。今度こそ実行します。(80歳 女性他1名)
- 継続は力なりですね。(女性)
- 複数の薬を飲んでいますが。副作用が心配です。薬についての講習会があったらと思っています。詳しくお話して頂けたらと思っています。(70歳 女性)
- 脊柱管狭窄症や腰痛や下肢痛の治療の話を聞きたいと思います。(78歳 女性 他1名)
- 膝痛から5年目でようやく前の状態に戻りました。あきらめずに運動を続けてよかったなと思うと同時に一筋縄では戻らないと思いました。前回のひざ痛の回すごい参加でしたね、もう一度取り上げてください。(75歳 女性)