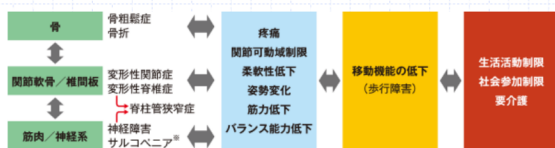


## 青森市のロコトレ活動への支援介入

理学療法展開研究会 + a  
理学療法学科3年 川田 朗

### 青森市のロコトレ活動への支援介入 ：地域のロコトレ活動をサポート



ロコモティブシンドロームの概念図

## 活動内容

青森市の地域の高齢者が自主的に行うロコトレ活動を支える活動を行った。  
まず、ロコモを中心とした評価をし、運動の特徴からおすすめの運動プログラムを提案した。  
その約6ヶ月後に効果判定を行った。

9月：初回計測

運動プログラム提案

3月：効果判定

## 介入

ロコモの予防のために、大腿四頭筋の筋力強化の運動プログラムを提案した。さらに、片脚立ちの耐性を向上するために下腿三頭筋の筋力強化の運動プログラムを提案した。  
ほぼ毎週、この筋力強化プログラムを実施してもらった。



## 結果

大腿四頭筋の筋力は、介入前に比べて有意に強くなった。加えて、立ち上がり能力が有意に向上した。片脚立ちが有意に長くなった。  
これらは筋力強化の効果だと考える。

歩行は変化がなかった。  
筋力強化は歩行に直接関与しなかった。  
冬期間だったため、歩行能力が向上しなかった。

## 考察

大腿四頭筋の筋力強化は、  
これらは筋力強化の効果だと考える。

歩行は変化がなかった。  
筋力強化は歩行に直接関与しなかった。  
冬期間だったため、歩行能力が向上しなかった。



歩行への直接的アプローチが必要

## これから

大腿四頭筋を中心とした筋力強化の他に、歩行への直接的アプローチを進めていく

