

美しい姿勢で窓口対応 (ロコトレ朝礼)

健康福祉部 保険給付課

課題

- 背筋がピンと伸びた美しい姿勢は応対の基本ではあるものの、デスク作業が続く中では、あまり良い姿勢で応対しているとは言えない状況である。
- そのため、忙しい中にあっても、無理せず気軽に筋力をつける必要がある。

- 保険給付課では高齢者の介護予防にロコモーショントレーニング（ロコトレ）を推進していることもあり、ロコトレ運動を行うことで、筋力アップと美しい姿勢を同時に取り入れる取り組みを実施することにした。

ロコトレとは

- 骨、関節、筋肉、神経系といった運動器が衰えている、または衰え始めている状態
→ロコモティブシンドローム（運動器症候群）
- 運動器の衰えを放っておくと、日常生活で移動能力の低下をきたし、要支援や要介護になるという悪循環を招く恐れも
→それを防ぐのがロコトレ

ロコトレの具体例

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まず開眼片脚立ちとスクワットを始めましょう。

注意! 治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ その1 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



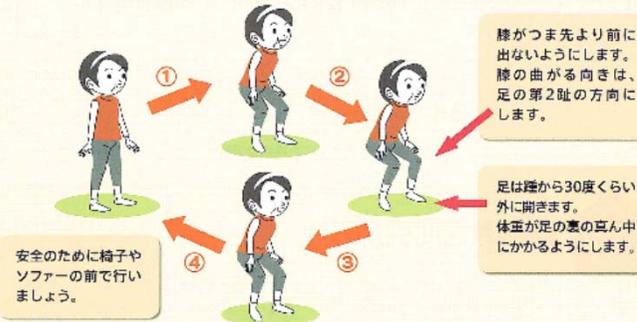
□机に両手をつけて行います。



□指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

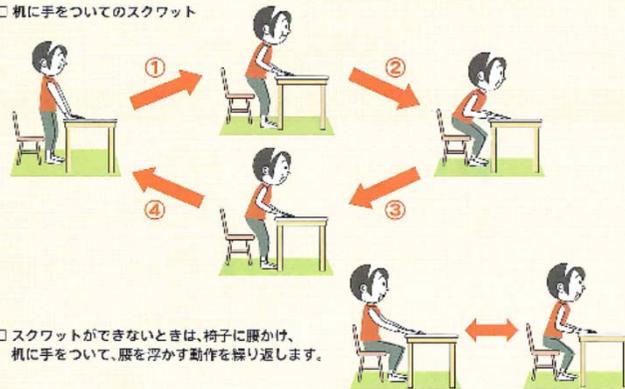
足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

□机に手をつけてのスクワット



□スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

保険給付課では、毎日の朝礼で開眼片足立ちを実施することに

取り組み

- まず、実施前にチェックリスト（右図）を記入
- その後、体力測定として、開眼片足立ちと椅子からの立ち上がり時間を測定

ロコモーショントレーニング

*** 始める前に... ***

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、骨や筋肉、関節などの機能が低下し、「立つ」「歩く」といった動作が困難になっていき、「要介護の状態になるリスクが高い状態」のことを言います。

*** まずは、ロコチェックから ***

1つでも当てはまったら、ロコモの疑いありです！若いからといって油断は禁物です。筋力が衰えてしまうと、気づかないうちに姿勢も悪くなり、声のトーンも下がってしまいます。

市民の方に笑顔で明るく対応できるように、今日から3か月間ロコトレをし、市民サービスの向上を図りましょう。

氏名	生年月日	昭和・平成 年 月 日	歳
----	------	----------------	---

*どちらかに○をつけて下さい。（記入日： 月 日）

- ①現在、膝痛や腰痛がありますか？ ない ・ ある
- ②運動を制限するように言われていますか？ ない ・ ある
- ③最近2週間の体調はどうですか？ 問題なし・ 不調
- ④運動の習慣はありますか？ ある ・ ない

*運動前の簡単体力測定

①開眼片足立ち時間（右足・左足）	秒
②椅子立ち上がり時間	秒

（測定後回収させていただきますが、個人情報の公開はいたしませんのでご安心を☆）

*** 3か月後を楽しみにみんさんがんばりましょう！ ***

体力測定①（開眼片足立ち）

片足立ちが何秒間
できるかを測定
（120秒で打ち切
り。時間が長いほ
ど良い。）

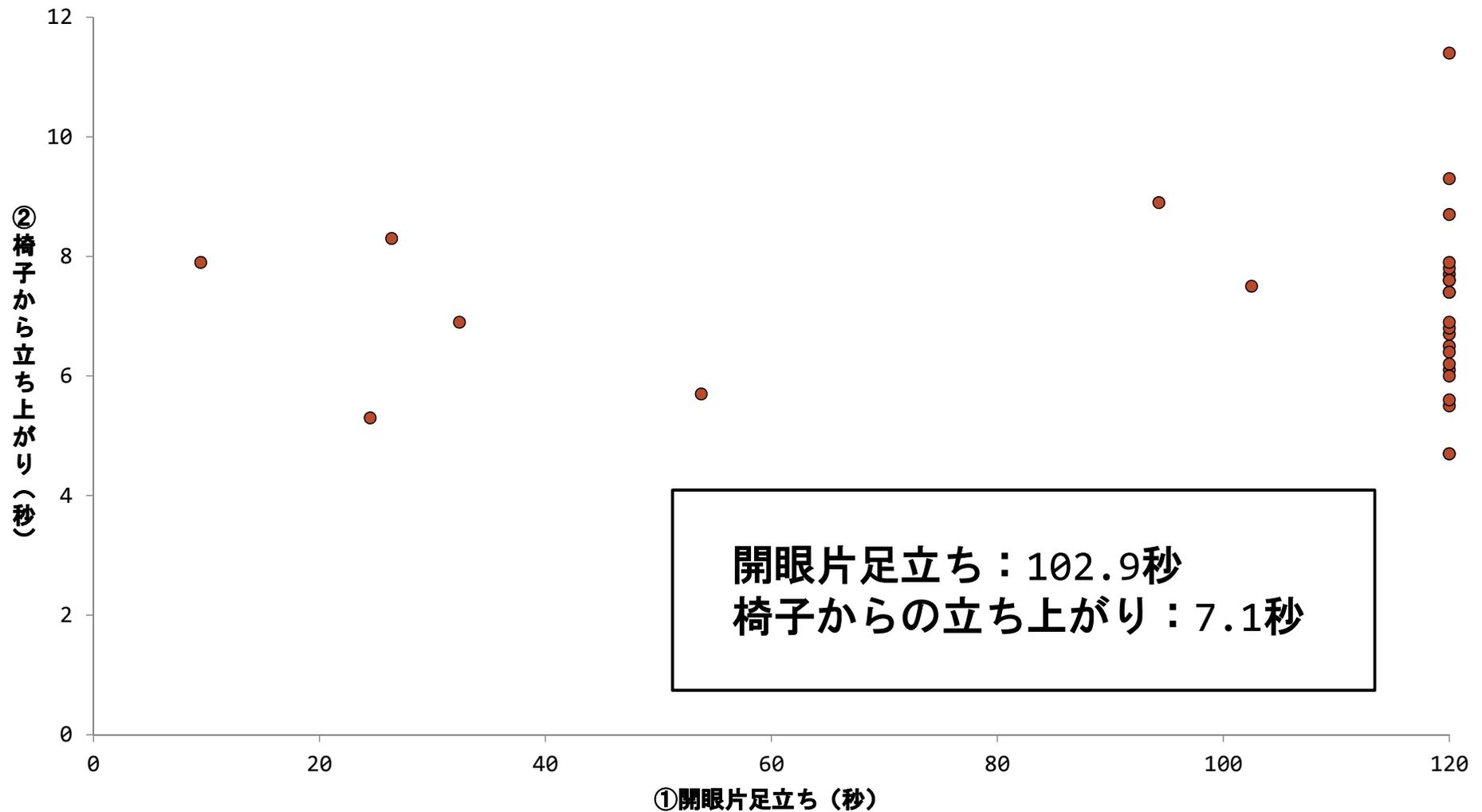


体力測定②（椅子からの立ち上がり）



5セット繰り返すのに要した時間を測定
（時間が短いほどよい。）

ロコトレ朝礼開始前の測定結果（6月）



朝礼での様子



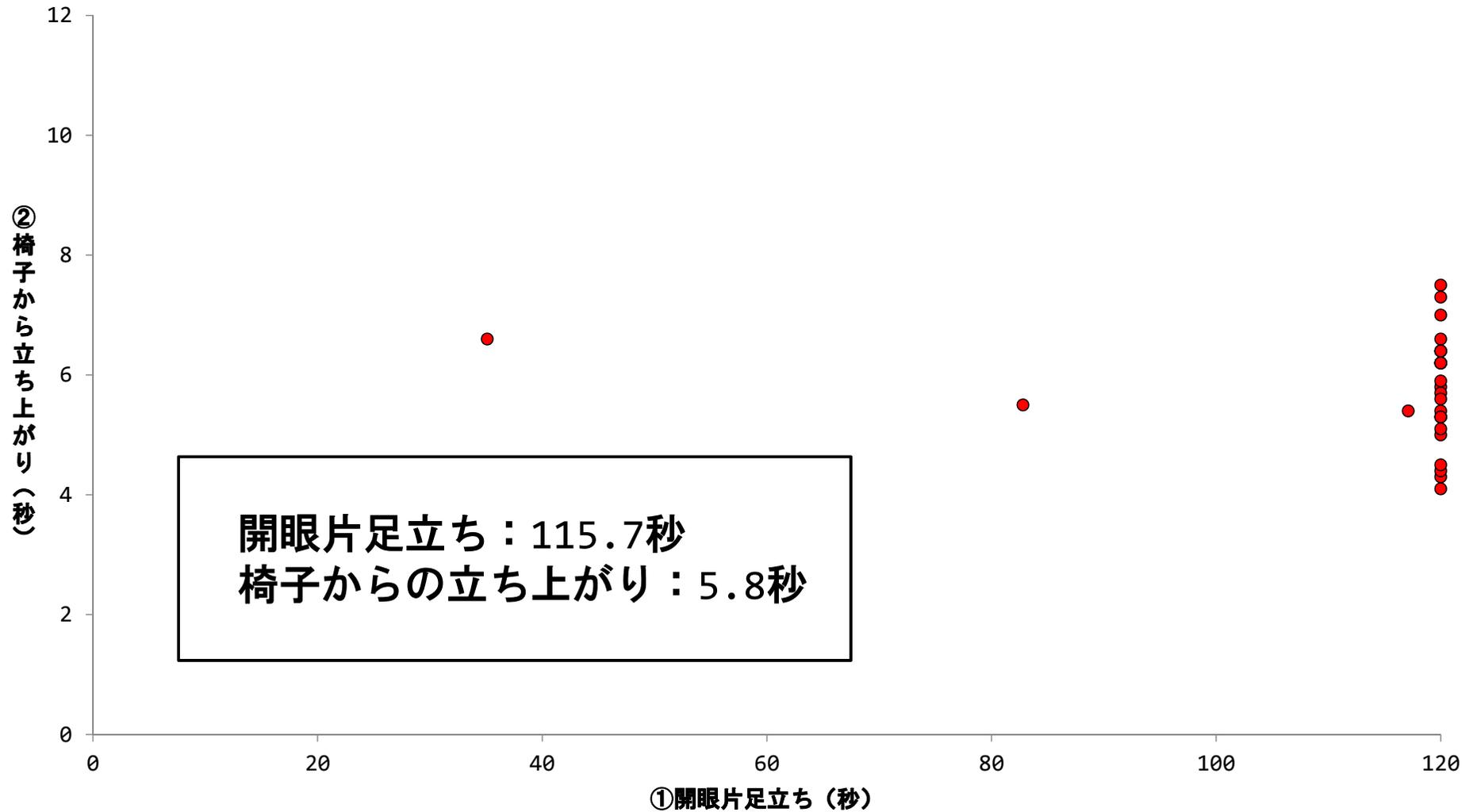
朝礼での様子



朝礼での様子



ロコトレ朝礼開始後の測定結果（9月）

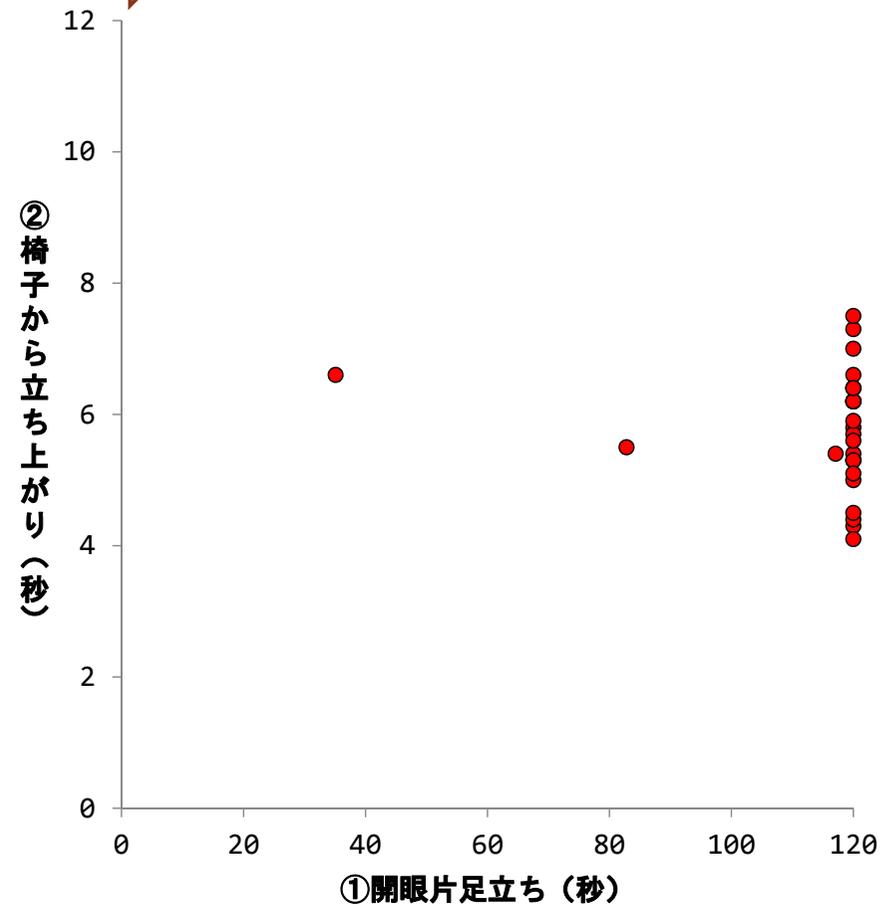
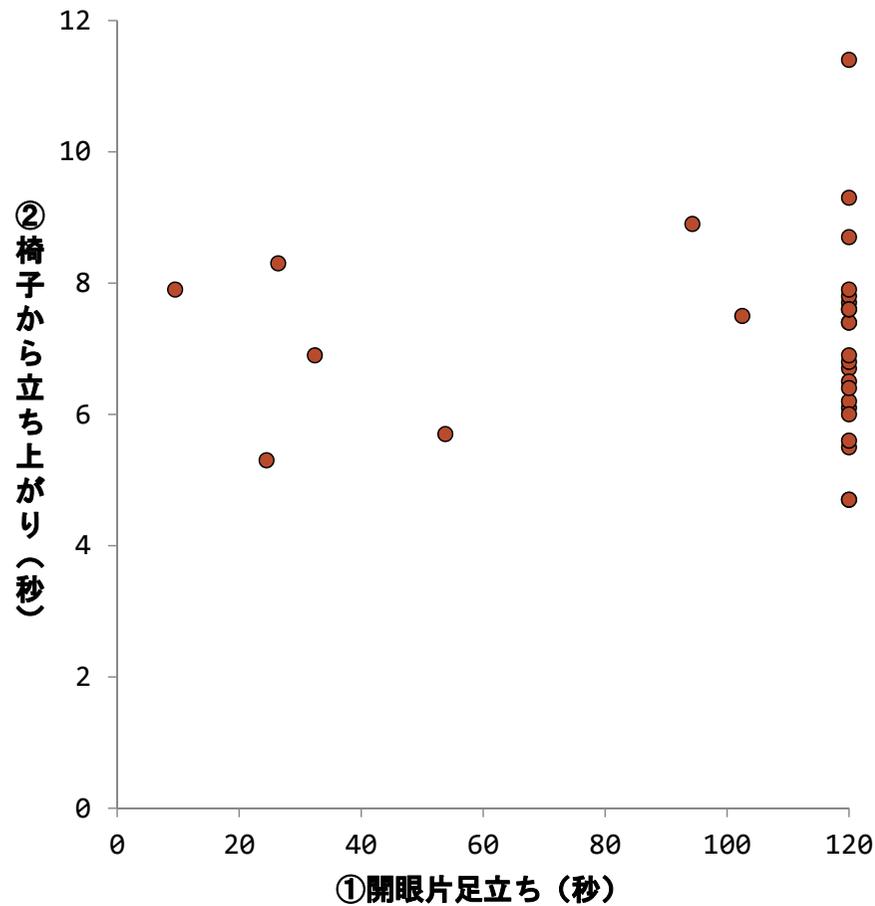


ロコトレ朝礼開始前後の比較（全体）

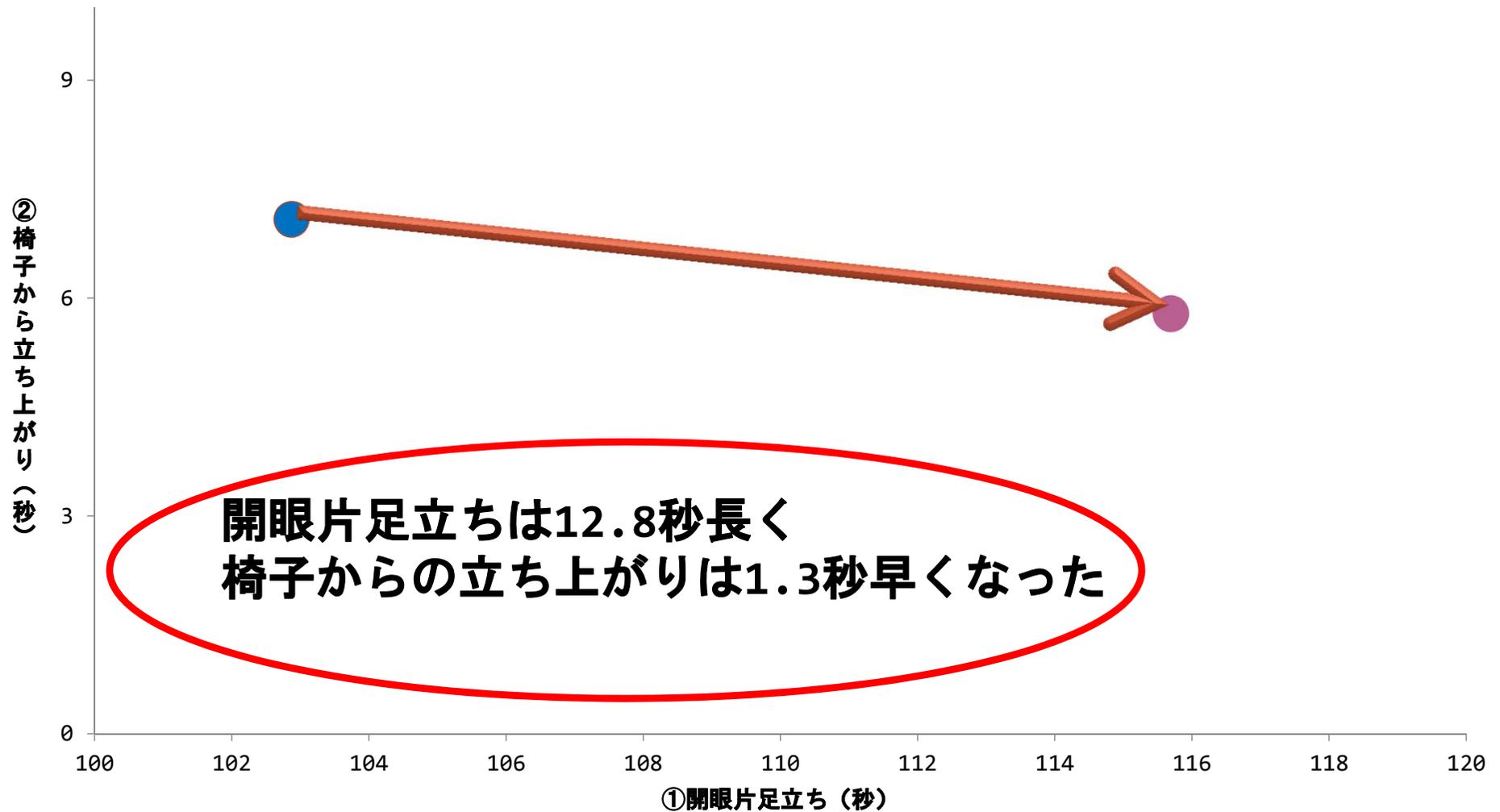
ロコトレ朝礼開始前（6月）



ロコトレ朝礼開始後（9月）



ロコトレ朝礼開始前後の比較（平均）



窓口での対応の様子



効果

- 3か月間、毎日朝礼時に1分間の片足立ちを実施した結果、体力測定の数値に一定の成果がみられた。
- それに伴い、窓口での応対時の姿勢も良くなった。
- ロコトレを推進する立場の職員が、ロコトレを実践して、その効果を体験する良い機会になった。
- 今後もロコトレ朝礼に取り組むことで、更なる改善につなげていきたい。