ロコモコーディネーター制度

●ロコモコーディネーター制度について

2017年3月までに要支援対象者に対する介護予防サービスが市町村事業に完全移行し、各自治体ではロコモ予防体操の住民への普及啓発を目的に、地域の民生委員や老人会役員などボランティアを対象に、現場で直接体操等を指導する「指導員・普及員」を独自に養成。幅広い高齢者層を対象に地域サロンで運動器機能向上を図る支援活動を展開しています。

SLOCは、今後ますます重要となる介護予防事業において自治体と連携し、安全かつ医学的根拠に基づいたロコモーショントレーニング（以下ロコトレ）を指導・実践する有資格者「ロコモコーディネーター」の養成を行っています。

主な活動内容は、現場でのロコトレ指導、自治体からの要請によりボランティア養成講座の実施、市民公開講座講師などです。

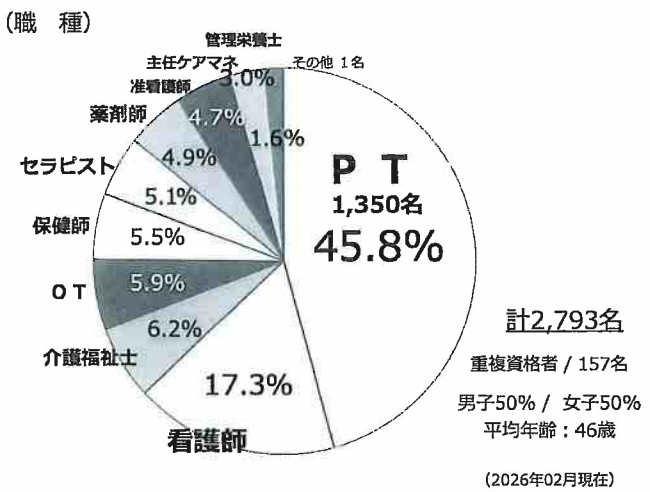
●資格制度の対象職種

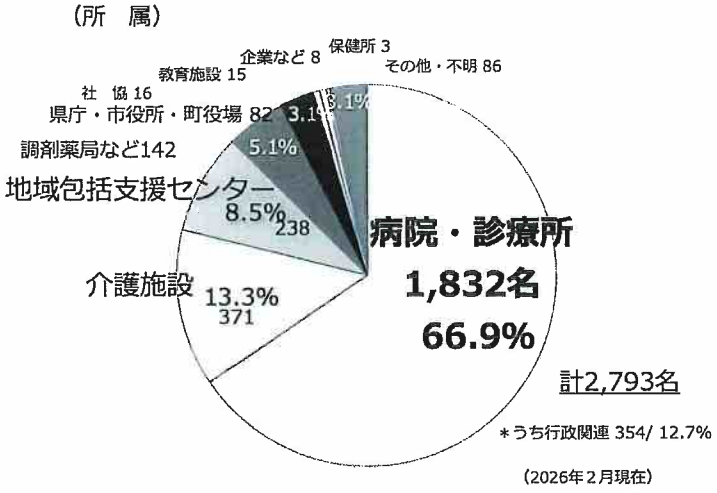
（1）医療機関、介護施設又は地域包括支援センター等に所属している次の者

ア　保健師、看護職員、PT、OT又は日本運動器科学会認定セラピスト

イ　常勤専従として5年以上従事した経験を有する介護福祉士又は主任ケアマネージャーの資格を有する者で理事長が認めた者

（2）薬剤師又は管理栄養士で理事長が認めた者　　＊2024年4月より





●資格取得の方法

・資格取得研修会の受講および当該研修会終了後の試験合格（下枠①②参照）
・ロコモコーディネーター資格審査申請書
・資格証明及び勤務実績証明の書類等

①資格取得研修会（講演受講　計6時間　＊1単位50分、計6単位）
（1）運動器とは、（2）ロコモの背景、（3）ロコモに関与する疾患、（4）ロコモ・ロコチェック、（5）ロコトレ・ロコトレにおけるリスク管理、（6）介護保険の仕組みと医療介護の連携
②試験（研修会終了後、30分）

SLOCホームページより抜粋

全国ストップザロコモ協議会 Stop the Locomo Council

●資格継続について

ロコモコーディネーターは、認定後の資格継続のために5年間に5単位以上の実践活動が求められますが、実地で活躍する場はまだ限られているのが現状です。
そこで資格取得者の研修及び資格維持の機会増大を図る目的に、これまでの実地活動に加え各都道府県の臨床整形外科医会、地域医師会等が主催または共催する「ロコモに関する講演会」を受講することで認定単位とすることにしています。

【ロコモコーディネーター資格継続のための活動実績要件】

＊5年間で5単位、このうち実地活動を1単位以上とする。

1.実地活動

1)内容
ア)地域サロンにおけるロコモ啓発・ロコトレ指導、補助
イ)普及員・指導員養成講座実施
ウ)市民公開講座講師など
2)資格継続申請者は活動実績報告書に記載する。
3)実地活動1回につき、1単位とする。

資格継続証



2.「ロコモに関する講演会」受講

1)内容:各県COA等又は地域医師会等が主催、共催する「ロコモ」に関する内容の講演会
2)単位申請期限:開催1か月前
3)単位申請方法
ア)主催者は下記申込書をダウンロードの上、必要事項記入し、下記ロコモコーディネーター研修会事務局まで送付。総務委員会で認定後、SLOC HP「ロコモコーディネーター専用ページ」に掲載し広報する。
イ)受講証明書:主催者は受講証明書(受講者保存用)を当日会場入口で受講者に発行する。
ウ)資格継続申請者は活動実績報告書に内容を記載し、申請時受講証明書を添付する。
エ)講演単位について
(1)原則として1講師・1演題・1時間を「1単位」とし(質疑応答の時間を含む)2単位までとする。
(2)30分2演題は「1単位」とする。
(3)特例として40分3演題で「2単位」を認める場合がある。(ただし同一カテゴリーに限る。)

認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 Japan Stop the Locomo Council 略してSLOC(エスロック)といいます。詳細・問い合わせはSLOCホームページまたは下記連絡先まで。

認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
事務局
(一般社団法人日本臨床整形外科学会事務局)
〒110-0016 東京都台東区台東4-26-8
御徒町台東ビル6階
TEL:03-3839-5363
Mail:office@jcoa.sakura.ne.jp

ロコモコーディネーター研修会事務局
【お問い合わせ ＊FAXまたはE-Mail】
一般社団法人会議支援センター
〒104-0041 東京都中央区新富2-4-14
新富田所ビル4階
FAX:03-6222-9875
MAIL:kan-no@a-csc.org

全国ストップザロコモ協議会
Stop the Locomo Council

（参考）ロコモコーディネーター資格取得研修会　講演の内容

第２条　前条の研修講演内容の詳細は、次の各項に掲げる講演内容等を含むものとする。

１　運動器とは

（１）解剖（神経系統、筋・腱、関節、骨）

（２）生理（筋力、関節の動き、立位バランス、歩行、心肺機能）

（３）病態（骨折、捻挫・靱帯損傷、筋・腱損傷、筋力低下、関節拘縮、関節の痛み）

２　ロコモの背景

（１）なぜ、今ロコモが問題なのか

・戦後の急激な高齢化率上昇
・社会保障費の増加
・ロコモティブシンドロームの概念が提唱された背景
・新しい高齢化社会（元気な高齢者が生き生きと暮らせる社会を目指す）

（２）なぜ、年と共にロコモになっていくのか

・加齢による問題（筋力、可動域、筋持久力、バランス能力、俊敏性、姿勢）
・食事の問題
・若い頃からの生活習慣の問題
・子供とロコモ

３　ロコモに関与する疾患

（１）運動器不安定症とは

・診断基準
・運動動作の測定
・生活活動の評価
・生活の質の測定
・運動器リハビリテーション（筋力トレーニング、可動域改善訓練、持久力訓練、バランス訓練、俊敏性訓練、ＡＤＬ改善訓練）

（２）運動器疾患における生活機能への影響

・運動器疾患（骨粗鬆症、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症、脊椎後弯症、頸椎症、外反母趾、脊椎圧迫骨折、大腿骨近位部骨折、関節リウマチ、脊髄損傷）
・認知症（認知症とは何か　認知症の原因疾患と頻度　認知症の診断と評価）
・サルコペニア
・安静を強いられる疾患（肺炎、循環器疾患、呼吸器疾患、悪性腫瘍）

４　ロコモ・ロコチェック

（１）ロコモティブシンドロームとは

ロコモの定義

・ロコチェック（７つのチェック項目）
・ロコモ度テスト（立ち上がりテスト・２ステップテスト・ロコモ２５）

（２）ロコモ対策

食事、運動（ロコトレ）、生活習慣、転倒・骨折予防、ロコモの問題点を認識（ロコモを防ぐ食事　ロコモを防ぐ生活習慣　転倒予防）

５　ロコトレ・ロコトレにおけるリスク管理

（１）ロコトレの実際：藤野整形外科医院／動画

（２）医療安全対策および事故防止（リスク管理）・事故発生時の対処法（転倒を含む）

（３）救急処置の一般原則・ＡＥＤの使い方

６　介護保険の仕組みと医療介護の連携

（１）介護保険のしくみ・介護予防事業・医療と介護の連携

（２）ロコモコーディネーターとリエゾンについて

（３）地域包括ケアシステム

SLOCホームページ
２．ロコモコーディネーター資格取得研修会内規より