

令和7年度地域・職域連携推進関係者会議

専門職（理学療法士）の関り 一口コモは地域と職域を繋ぐ共通のメンタルモデルー

2026年2月4日（木）



医療法人鉄蕉会 亀田総合病院

リハビリテーション事業管理部

村永信吾

人生100年時代に向けた地域と職域を繋ぐメンタルモデル

2050年



2012年



2050年



医療・介護領域

理学療法士

介護

医療



地域



生産性低下

プレゼンティーズム

健康上の問題
メンタル不調
腰痛等



生産性向上

両立支援
障害者雇用

高年齢
労働者

健康経営

職域



“ロコモ”は気づかないうちに進行している

骨、関節、筋肉などの
「運動器」の障害のために立つ、歩くといった移動機能の低下をきたした状態」
を「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」と呼ぶ。



運動器は「資産」であり、「消耗品」でもある。

適切な使用がその価値を高める

・関節軟骨は機械的（メカニカル）ストレスで徐々に**摩耗**する

立位・歩行だけでも荷重は体重の 1.5～4 倍かかり、衝撃が繰り返されるほど軟骨マトリックスに微細な損傷が蓄積します。累積荷重が大きい人ほど変形性膝関節症の発症率が上昇する。

・D'Lima DD, et al. "In vivo knee forces during recreation and exercise." *Clin Orthop Relat Res.* 2008.

・腱・靱帯は「炎症」よりも“**微細変性**”が主体

慢性腱障害では膠原線維の断裂・不均一な血管新生・細胞核の変性が観察され、長期間の繰り返し牽引でコラーゲンが“ほつれる”消耗現象に近い。

・Khan KM, Cook JL, et al. "Overuse tendinosis, not tendinitis part I: a new paradigm for a difficult clinical problem." *Phys Sportsmed.* 2000.

・骨も“**金属疲労**”に似た微小亀裂を生じる（**疲労骨折**）

骨は荷重を受けるたびに 1/1000 ～ 1/10,000 程度わずかにたわみ、応力が集中すると長さ 30～100 μm の microcrack が生じます。健常ではリモデリングが追いつくが、修復スピード<亀裂生成スピード になると亀裂密度が加齢とともに増加し、脆弱性骨折の一因となる。

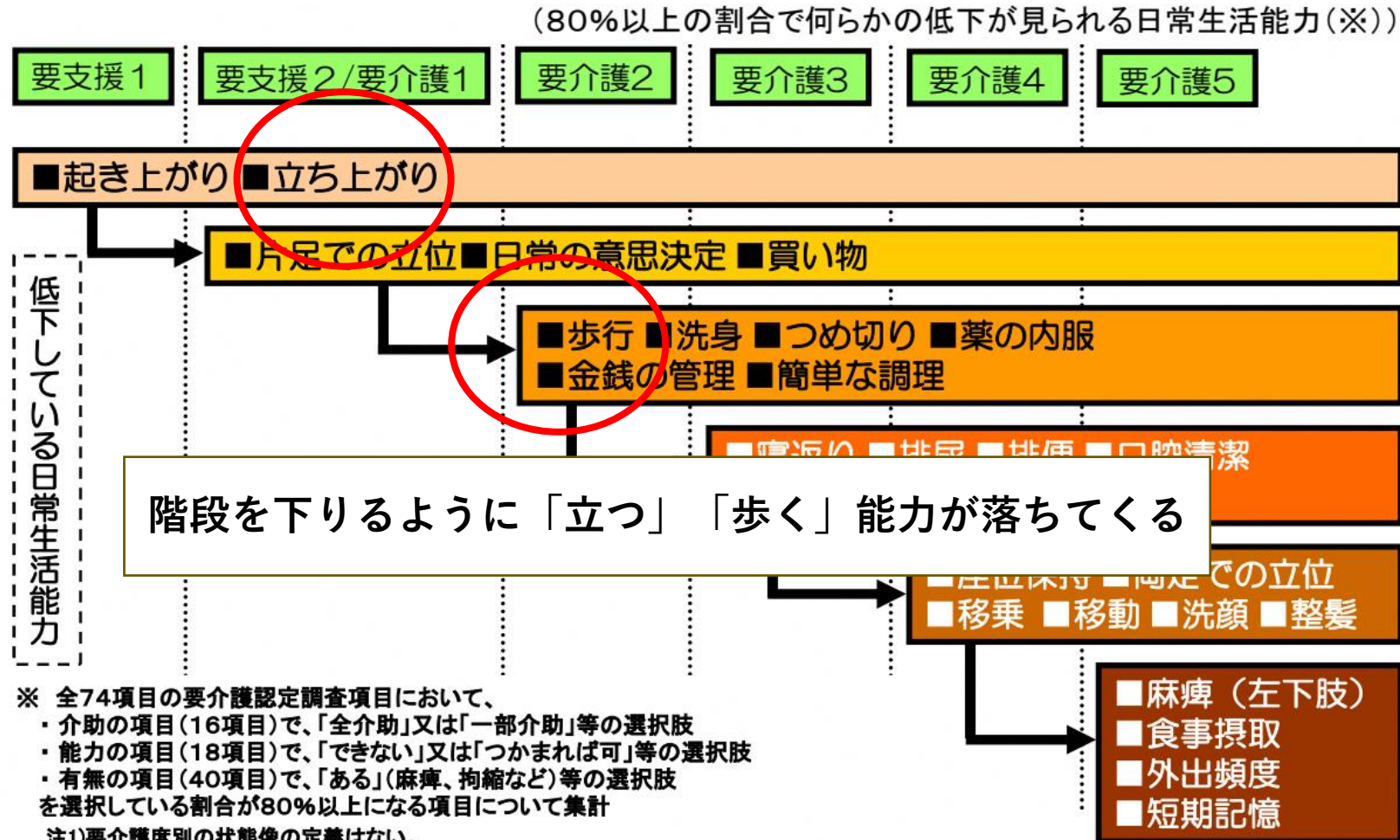
・Burr DB, et al. "Bone microdamage and skeletal fragility in osteoporotic and stress fractures." *J Bone Miner Res.* 1997.

・“**使い過ぎ障害 (overuse syndrome)**”発生率は競技歴とともに上昇

マスターズ（40 歳以上）ランナーでは、年間のオーバーユース障害率が 0.07/1000 km と急性外傷の7倍に達し、アキレス腱症・膝前部痛など反復微損傷由来の障害が全体の9割近くを占めました。

・Van Gent RN, et al. "Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review." *Br J Sports Med.* 2007.

要介護状態区分別の状態像



- ※ 全74項目の要介護認定調査項目において、
- ・ 介助の項目(16項目)で、「全介助」又は「一部介助」等の選択肢
 - ・ 能力の項目(18項目)で、「できない」又は「つかまれば可」等の選択肢
 - ・ 有無の項目(40項目)で、「ある」(麻痺、拘縮など)等の選択肢
- を選択している割合が80%以上になる項目について集計
- 注1)要介護度別の状態像の定義はない。
注2)市町村から国(介護保険総合データベース)に送信されている平成26年度の要介護認定情報に基づき集計(平成28年2月15日時点)
注3)要介護状態区分は二次判定結果に基づき集計
注4)74の各調査項目の選択肢のうち何らかの低下(「全介助」、「一部介助」等)があるものについて集計

移動機能(ロコモ)は、 人生100年時代のバイタルサイン



血圧・脈拍・体温



移動機能？

ロコモ度テスト

ロコモ度の判定方法 ※いずれか一つが当てはまると該当

質問票(ロコモ25)

ロコモ25
この1カ月、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度を判定しましょう。

質問	回答	スコア
Q1 膝・腰・手などの関節に痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q2 背中・肩・お尻のどこかに痛みがありますか？	少し痛い	1点
Q3 下腿(膝から下)の痛み、足裏、ふくらはぎ、すね、足首、くるぶしなどに痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q4 足趾(足の指)の痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q5 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q6 階段を上り下りするときに痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q7 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q8 ショップやスーパーで買い物をするときに痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q9 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q10 トイレで排泄をするときに痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q11 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q12 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q13 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q14 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q15 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q16 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q17 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q18 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q19 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q20 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q21 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q22 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q23 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q24 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点
Q25 歩行時、からだの痛みやこわばりを感じますか？	少し痛い	1点

痛み/生活状況

立ち上がりテスト



2ステップテスト



	ロコモ25 痛み/普段の生活	立ち上がりテスト (垂直移動)	2ステップテスト (水平移動)
ロコモ度 1 移動機能低下が 始まった状態	7点以上	片脚40cmの高さから 立ち上がれない	1.3未満
ロコモ度 2 移動機能低下が 進行した状態	16点以上	両脚20cmの高さから 立ち上がれない	1.1未満
ロコモ度 3 移動機能低下が進行し 社会参加に支障	24点以上	両脚30cmの台から 立ちあがれない	0.9未満

事例紹介

介護予防、健康まつり、商業施設、学校、企業、オフィスビル等
での測定会と対策指導場面

地域行政との連携：健康まつり、介護予防教室

地域高齢者介護予防教室



地域健康まつり



理学療法士による結果説明



企業との連携：商業施設・マンション等の取り組み

敬老の日（デパート） 測定会場概観



専門家による
結果説明



立ち上がりテスト場面



2ステップテスト場面

千葉県理学療法士会としての取り組み

住民対象防災訓練
(マンション)

歩行年齢測定会

のご案内

一避難警報発令中一

あなたの足腰大丈夫???

日時:10月16日(日)13:00-17:00

会場: 1F ロビー

健康レクチャー各30分

14:30-15:00

①メタボ・ロコモ対策(15分×2コマ)

16:30-17:00

②ひざ痛・腰痛対策(15分×2コマ)



立ち上がりテスト

歩行年齢測定会

13:00-17:00: 随時受付



筋肉・歩行力測定結果用紙



- ✓ ロコモ度テスト
- ✓ 立ち上がりテスト
- ✓ 2ステップテスト
- ✓ 歩行分析

「防災対策は足元から」
奮ってご参加ください。

Kameda Medical Center

亀田総合病院としての取り組み

企業との連携 腰痛・転倒対策

ロコモ度テスト

転倒等リスク評価セルフチェック票

I 身体機能計測結果

① 2ステップテスト（歩行）塗りつぶしの色
あなたの結果は cm / cm(身長) =
下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
結果/身長	~1.24	1.25 ~1.38	1.39 ~1.46	1.47 ~1.65	1.66~



② 座位ステップテスト（敏捷性）
あなたの結果は 回 / 20秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(回)	~24	25 ~28	29 ~43	44 ~47	48~



③ ファンクショナルリーチ（動的バランス）
あなたの結果は cm
下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(cm)	~19	20 ~29	30 ~35	36 ~39	40~



④ 閉眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~7	7.1 ~17	17.1 ~55	55.1 ~90	90.1~



⑤ 開眼片足立ち（静的バランス）
あなたの結果は 秒
下の評価表に当てはめると → 評価

評価表	1	2	3	4	5
(秒)	~15	15.1 ~30	30.1 ~84	84.1 ~120	120.1~



企業との連携（健康経営）

ラジオ体操場面 ビル側がテナント企業に提供



ビル内のテナント企業の健康づくり場面
（朝のラジオ体操場面）



2025年 房日新聞
「全国労働衛生週間」
南総文化ホール

腰痛体操指導場面



亀田総合病院としての取り組み

学校との連携：中学生を対象とした運動機能チェックとフィードバック

部活別運動機能チェック場面

柔軟性
チェック



ストレッチ
指導

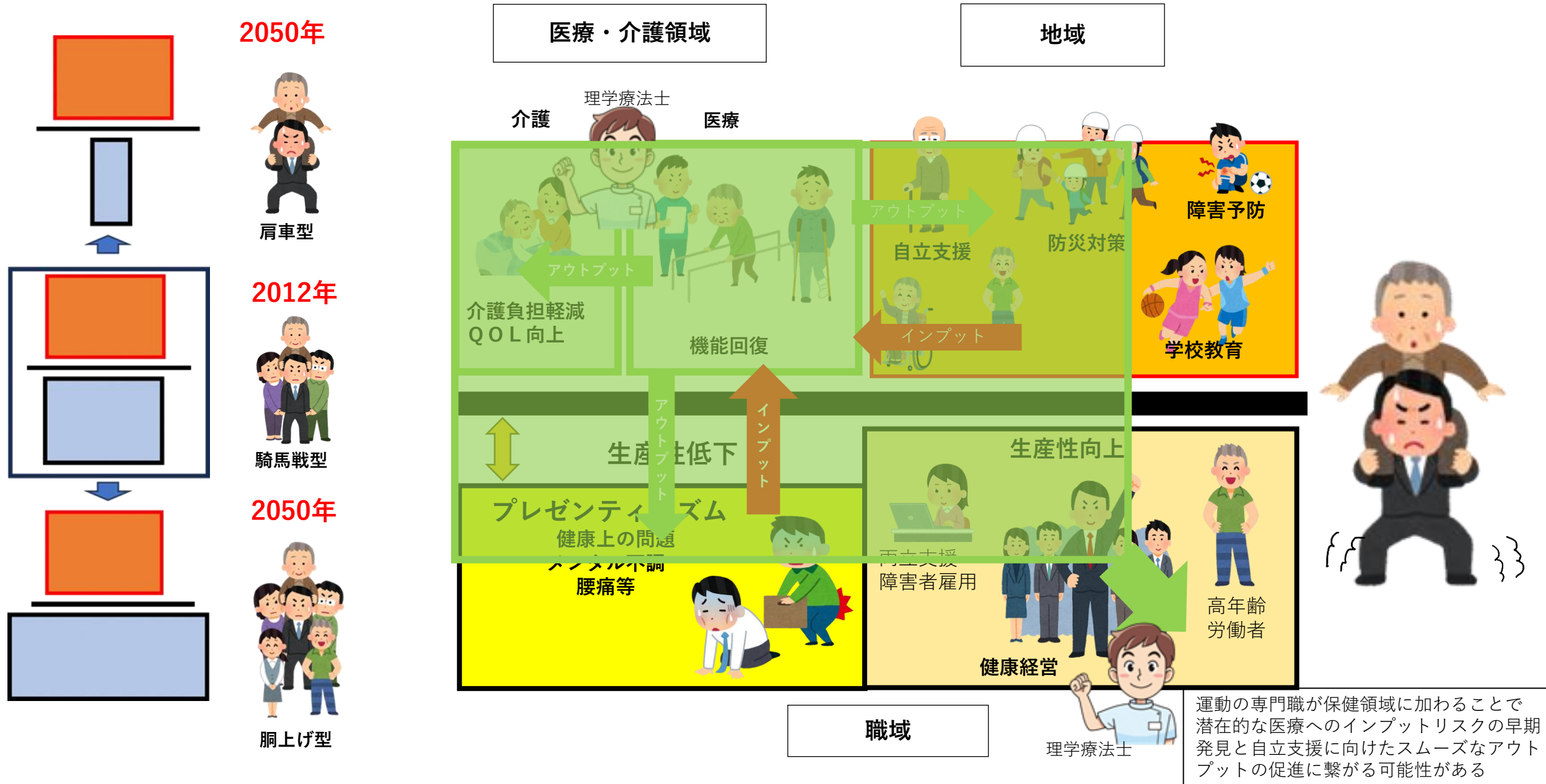


測定結果の報告と改善のための指導場面



亀田総合病院としての取り組み

人生100年時代に向けた地域と職域を繋ぐメンタルモデル



まとめ

- 私たちの**運動器（骨・関節・筋肉）**はWell-Beingにむけた価値を高める**資産**であると同時に**消耗品**でもある
- だからこそ、単に「もっと運動しましょう」という掛け声だけではなく、**定期的なモニタリング**（ロコモ度テスト）で、自分・自社に応じたプロモーションとケアが大切（Well-doing）となる
- 共通のモニタリング指標を活用することで、介護予防教室のみならず、企業（オフィスビル含む）、学校、デパート等、防災訓練等々、広く**運動器への気づきを高める機会（ポピュレーションアプローチ）**へとつながり、さらに専門職へのつなぐハイリスクアプローチへのきっかけとなる。
- 医療の専門職が地域と職域と連携し、**保健領域での活躍の場**が広がること、さらに**共通のモニタリング指標を共有することで、医療へのインプットリスクの早期発見と早期対策、さらにスムーズな社会参加にむけたアウトプットの促進**が可能となる
- 最後に、**共通のメンタルモデルとその意味付けを共有することは、各現場での具体的な取り組みに繋がると考える。**