

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）

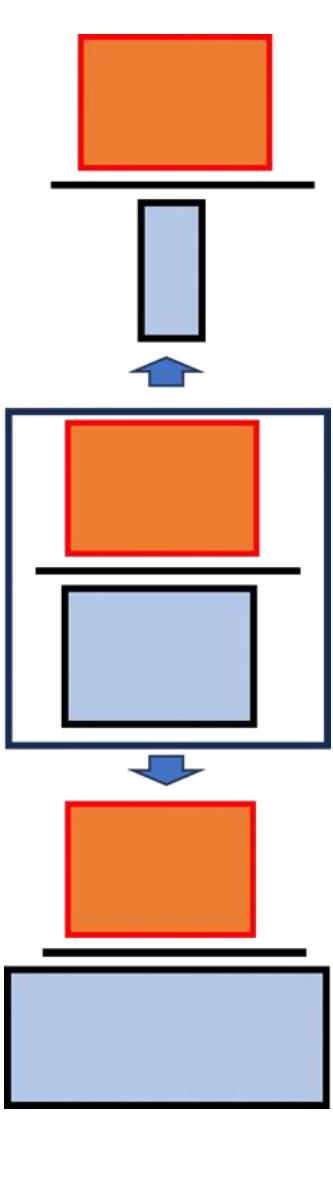


医療法人鉄蕉会 亀田総合病院

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



医療・介護領域

理学療法士

介護

医療

介護負担軽減
QOL向上

機能回復

地域



自立支援

防災対策

学校教育

障害予防



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”は気づかぬ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rome(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は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・靭帯は「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30~100μm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。

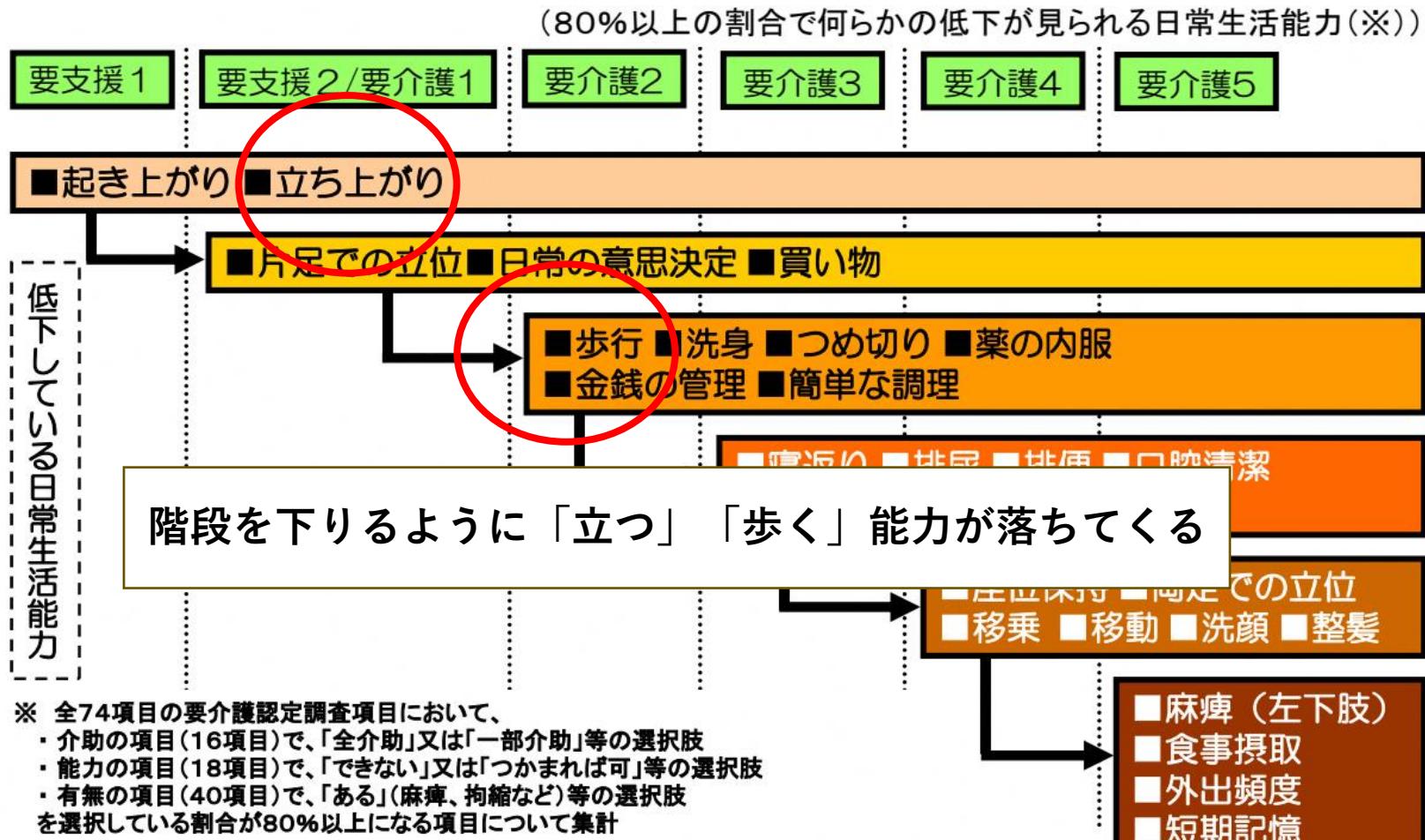
· Burr DB, et al. "Bone microdamage and skeletal fragility in osteoporotic and stress fractures." *J Bone Miner Res.* 1997.

・“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、年間のオーバーストレス障害率が0.07/1000km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

立ち上がりテスト

※いずれか一つが当てはまると該当

2ステップテスト

質問票(ロコモ25)

3 ロコモ25
この1ヶ月、あなたの日常生活で困る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しらべましょう。

Q1 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q2 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q3 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q4 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q5 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q6 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q7 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q8 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q9 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q10 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q11 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q12 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q13 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q14 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q15 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q16 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q17 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q18 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q19 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q20 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q21 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q22 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q23 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q24 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?
Q25 お風呂や洗濯などの家事活動における行動制限がありますか?

→ 質問紙を記入して下さい → 合計 点

痛み
生活状況



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

ー避難警報発令中ー
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)

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(男女) =
下の評価表に当てはめると →

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

② 座位ステッピングテスト（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 →

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







<https://www.mhlw.go.jp/content/001195415.pdf> (2026/1/10閲覧)

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



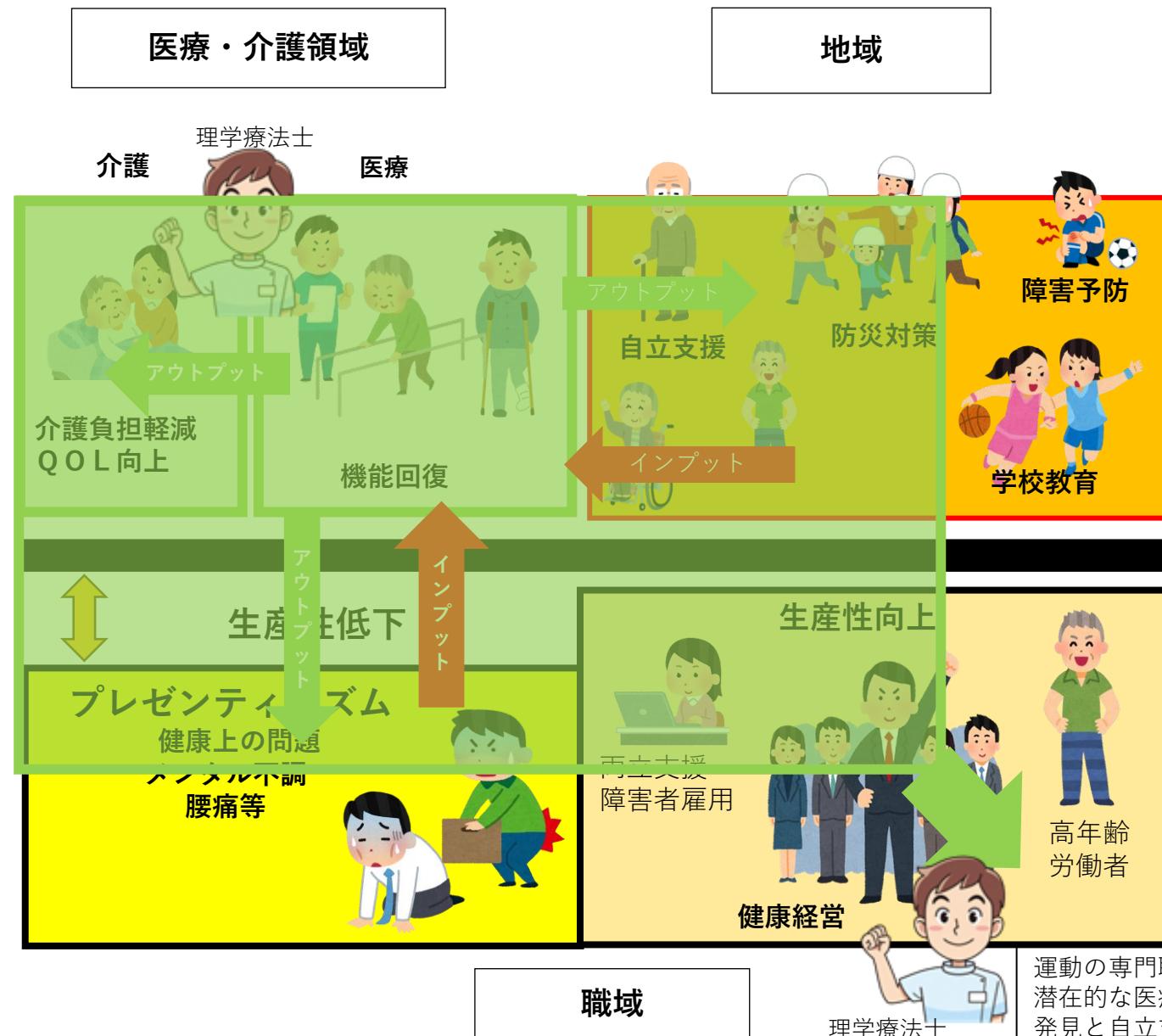
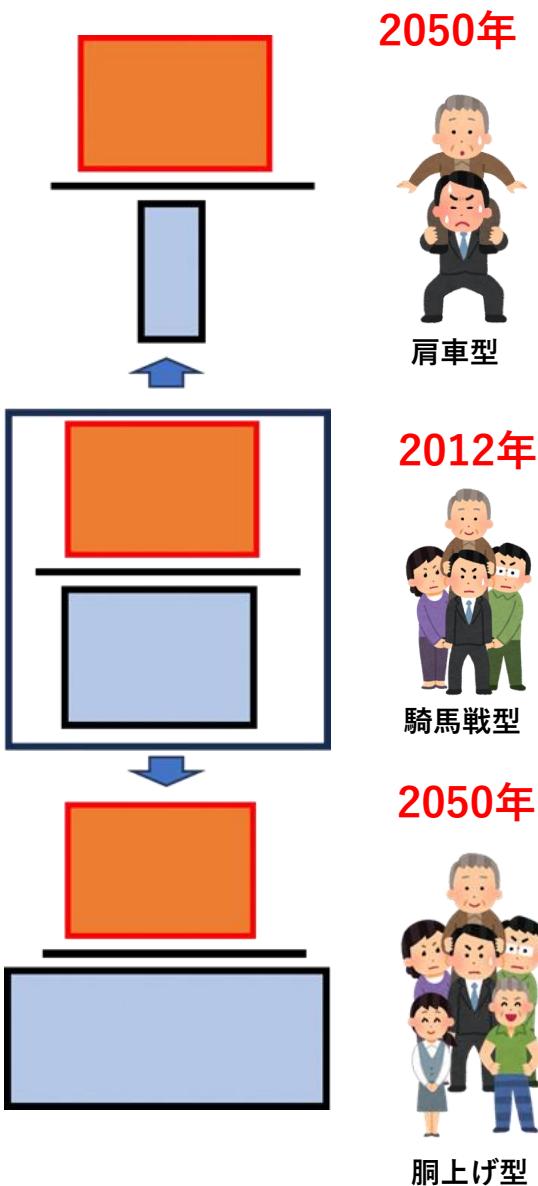
ストレッチ
指導

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



運動の専門職が保健領域に加わることで潜在的な医療へのインプットリスクの早期発見と自立支援に向けたスムーズなアウトプットの促進に繋がる可能性がある



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。