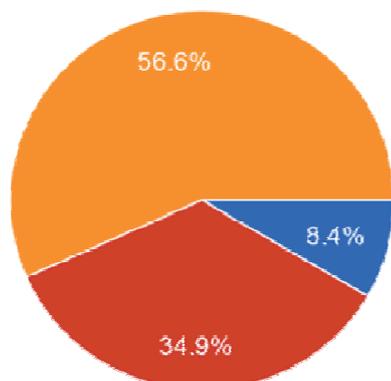


フレイル・サルコペニア・ロコモ、認知度アンケート 集計結果

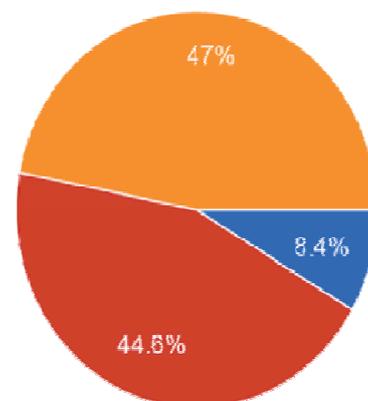
令和2年5月20～6月30日

Q1、プレフレイルという状態を知っていますか？

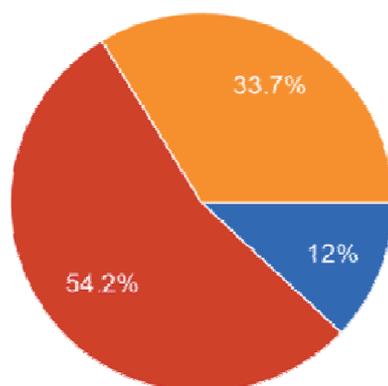
- よく知っている
- 知っている
- 知らない



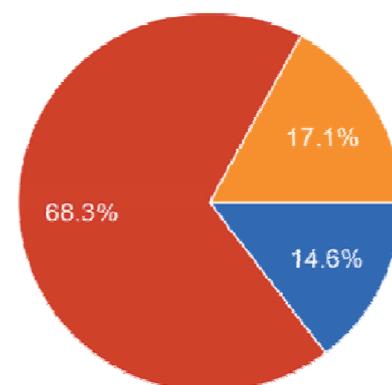
Q2、フレイルという状態を知っていますか？



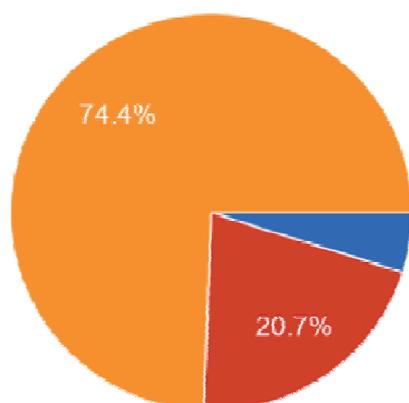
Q3、サルコペニアを知っていますか？



Q4、ロコモティブシンドロームを知っていますか？

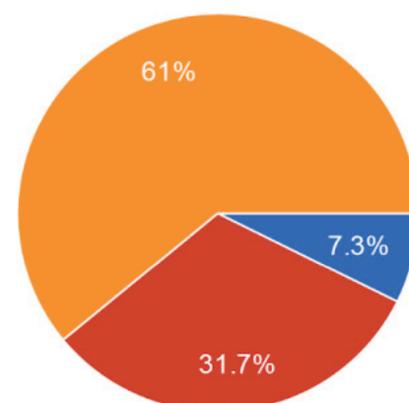


Q5、フレイル基本チェックリストを知っていますか？



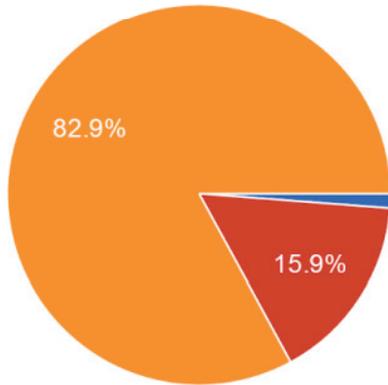
Q6、ゆび輪っかテストを知っていますか？

- よく知っている
- 知っている
- 知らない

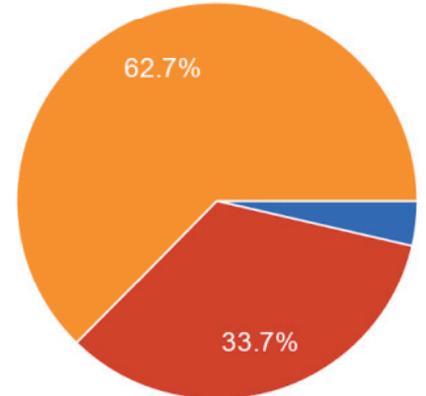


Q7、イレブンチェックを知っていますか？

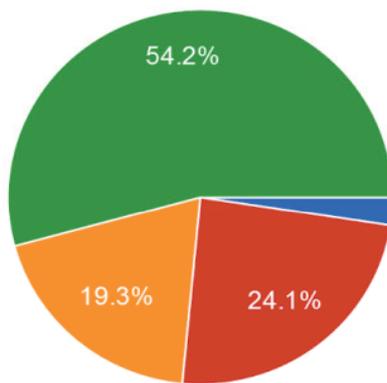
- よく知っている
- 知っている
- 知らない



Q8、ロコモ度テストを知っていますか？

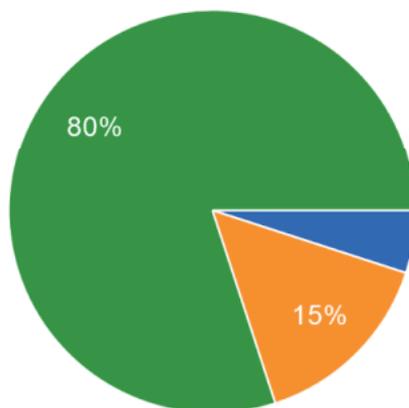


Q9、フレイル、サルコペニア、ロコモに対応した施術・治療・指導などを行っていますか？



- 保険内対応で行っている
- 実費対応で行っている
- 検討中
- 対応していない考えていない

Q11、Q9で3.検討中とお答えの方はいつから始めますか？



- 近日中
- 1ヶ月以内
- 数か月以内
- まだ決めていない

有効回答数83

フレイル・サルコペニア・ロコモ アンケートから

【概要説明】

当社のお客様に「フレイル・サルコペニア・ロコモ認知度アンケート」を行いました。
(有効回答数83)

【名称説明】

フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty (虚弱)」の日本語訳。健康状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指す。

フレイルの基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断。

サルコペニアは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」加齢性筋減弱症。

ロコモティブシンドローム (略称ロコモ) は (運動器症候群の通称で、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能 (移動機能) が低下している状態のこと。

【総評】

Q1,Q2フレイル、プレフレイルについては約半数の方が知らないということで、まだまだ認知が広がっていないという状況です。加齢とともに要介護状態になる割合が高くなることから、厚生労働省はその要因となるフレイル対策のための法整備を進めています。

Q3サルコペニアについても33%の方が知らないということですが、特に高齢者の身体機能障害や転倒のリスク因子になり得ることから、サルコペニアの認知を拡げ予防につなげることが大切です。また新型コロナの影響で運動不足、外出控えによりこの症状が増えてくると考えられます。

Q4ロコモについては、運動器疾患ということで、整形外科等での告知や専用サイトがあり83%の方が知っているという結果です。

Q5~Q8それぞれの簡易的な判断ができるといわれているテストやチェックについては普段の施術や治療で行っていないため各テストなど60%~80%が知らないという結果です。

Q9フレイル・サルコペニア・ロコモに対する施術治療指導については各テストの認知度と反比例するような結果で、知らないために行っていないという現状が分かります。

【今後】

フレイル・サルコペニア・ロコモに対する施術治療指導は今後の健康寿命の延伸には最重要課題となっています。新型コロナの影響でますます運動不足になり、筋量が低下しそれぞれの症状、状態の方が増えてきています。

またケガや不調の原因が筋力不足のことはよくあることですが、患者さま自身はわかっていないことがほとんどです。

【対策】

予防対応するためには運動を行い筋力を高めなければなりません。一般的なウォーキングだけでは筋力が高まらないことがわかっており、ランニング、インターバル速歩や筋力トレーニングが必要となります。

しかし一般の方に筋トレがいいとお勧めしても、「何を行えばいいのかわからない」「どんな方法かわからない」また、いきなりご自身の判断で筋トレを行うには危険もあります。

そこで

(次ページへつづく)

フレイル・サルコペニア・ロコモ 新メニュー提案

そこで

運動器の痛みの専門家である先生が行う新しい実費メニューとして「フレイル、サルコペニア・ロコモ予防対策」として簡単筋トレを提案します。

治療を受けた後に良い状態を維持、向上するためには筋トレが必要です。

【新メニュー提案】

トレーニングという尻込みする患者様もいますが、名称を「プチトレ」「簡単エクササイズ」「不調脱出フィットネス」「美尻、美脚、美ボディエクササイズ」など取り組みやすいメニュー名をつけて運動促進、実費メニューへと誘導できます。

トレーニングを習ったことがない、行ったことがない先生でも、ケガや不調の時のご自宅でのセルフケアとして行った方がよい運動を指導されていると思います。

運動と新しい機器と組み合わせることで効率的に行うことができる、新メニューを提案していくのです。

ただ筋トレを行うのであればトレーニングマシンがあるスポーツジムに行かれた方がいいでしょう。そうではなくこれから先生が行うのは、医療従事者が指導し、効率的に簡単に筋力をつけることができるマシンとの組み合わせの新メニューを構築、提案することです。

【MCCマルチカフケア】

MCCは長くても1部位2分以上できません。なぜならばそれほど効率的に筋疲労を起こすことができるからです。本当に短時間、高効率に筋トレができます。

それだけでなくこのMCCのすごいところは血管トレーニングとしても使えることです。健康寿命延伸には筋トレ、血管トレのどちらもかかせません。

詳しくはカタログをご覧くださいですが、このMCCを使用するには講習を必須となっています。

なぜなら簡単、高効率であるがゆえに基本を理解しないで使っていたらだいたくなく、理解して使うことで患者さんへの説明やスタッフへの情報共有がしやすくなりMCCというものを確実に、有効に使っていただけるようになるためです。

講習会はMCCの基本となっている「駆血療法、低酸素トレーニング」を研究、情報発信している「一般社団法人MCA学会」が主宰しており理事には開発の整形外科ドクター、循環器ドクター、JOCトレーナーなどそうそうたる顔ぶれです。詳しくは学会の専用サイトもありますのでご覧ください。

<http://mca-s.org/>

【まとめ】

これからの日本の健康寿命を延ばすために先生方の力で身近な患者さんからおススメして、今までターゲットにはなっていない層も取り入れることのできる新メニューを構築していきましょう。

そのためのバックアップを行いますので、どんなものか、どのように使うのか、どんな感じがするのか、一度体験してみてください。

体験はもちろん無料です。

試してから判断していただければ結構です。

「百聞は一見にしかず」

物は試しなので一度ご体験してください。

お問合せ先

愛知電子工業株式会社

TEL 052-835-0055

(平日9:00~17:00)

FAX 052-835-2777

(24時間受付)