

報道関係各位

令和3年 2月 24日  
ロコモ チャレンジ! 推進協議会

## 自治体・法人向けロコモ解説ショート動画 「いとうまい子と学ぶロコモ教室」 公式ホームページ“ロコモ ONLINE”にて公開・無償提供開始

ロコモ チャレンジ! 推進協議会(以下本会、委員長:大江隆史)は、この度、全国自治体様および法人様を対象としたロコモ解説ショート動画「いとうまい子と学ぶロコモ教室」を、公式ホームページ“ロコモ ONLINE”(https://locomo-joa.jp/)にて公開し、併せて無償提供を開始します。(当動画は新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底した撮影を行っています。)

当動画は本会公式ホームページ“ロコモ ONLINE”内特設サイト「コロナに勝つ、ロコモに勝つ」施策の一環であり、本編内では長引く新型コロナウイルス感染症流行の健康二次被害として危惧される、活動量減少で進行するロコモのリスクにも触れています。

本会は超高齢社会日本の健康寿命延伸において大きな社会課題であるロコモティブシンドローム(略称ロコモ)啓発を推進しており、この動画も全国自治体の地域住民向け啓発や、各種法人の従業員向けインナー啓発にご利用いただけるように制作しました。ご利用希望の自治体・法人は本会公式ホームページを通じて利用申請をしていただきます※1。

当動画は、女優で現在はロコトレ※2 支援ロボット開発研究もされている、いとうまい子さんにご協力いただき、本会委員である整形外科専門医と対談形式でロコモを知らない方にも短時間で理解を深めていただけるように配慮した全9タイプの映像コンテンツとなっています。なお、本会公式ホームページ上でその一部※3を公開いたします。

また、当動画は自治体による利用の第一弾として、令和2年11月に開始した、愛知県弥富市とトヨタカローラ名古屋株式会社が協働で実施する、外出機会が減るシニア向け健康生活支援を目的とした送迎付き買い物支援サービス実証実験の、乗車中の映像コンテンツとして使用されます。また、法人利用では、明治安田生命保険相互会社の従業員向けロコモ啓発施策としてのご利用が決定しています。本会では今後さらに多くの全国の自治体や法人でのご利用を期待し、そのお申し出を公式ホームページにてお待ちしております。

※1: 本会事務局への申請は公式ホームページ ロコモ ONLINE(お問い合わせ)の、「その他のお問い合わせ」からお願いいたします。

(https://locomo-joa.jp/inquiry/) なお法人においてはインナー(社内)向け利用に限ります。個人のご利用は受け付けておりません。

※2: ロコモーショントレーニングの略。ロコモ予防のためのトレーニングです。

※3: 「ロコモとは?」篇・「コロナがロコモに与える影響は?」篇・「いとうまい子とロコモのお話」篇の3タイプ

### ■いとうまい子さんのコメント

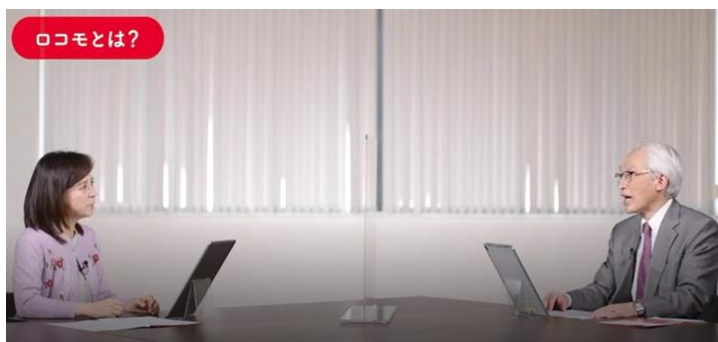
「親の介護やご自身の将来のために役立つであろうロコモを、みなさんにもっと知ってもらいたいです」

### ■本会委員長 大江隆史のコメント

「コロナ禍の中、ひそかに進行しているのが、身体活動量の低下による健康への影響です。ステイホームは文字通り、出かけることによる身体活動を減少させ、その結果としてロコモの危険が切迫しています。コロナ禍の今こそ、ロコモ対策が必要です」



いとうまい子さん



「いとうまい子と学ぶロコモ教室」の一場面より

## いとうまい子さん プロフィール

女優／1964年愛知県生まれ。1982年『ミスマガジンコンテスト』の初代グランプリを受賞。その翌年アイドル歌手としてデビュー。現在はドラマや映画で俳優業もこなす一方、テレビ番組でコメンテーターとしても活躍。芸能活動の傍ら、早稲田大学へ入学「ロコモティブシンドローム」予防の為、高齢者に役立つ医療・福祉ロボットの研究に携わり、2019年よりAIベンチャー・エクサウィザーズのフェローに就任。現在は早稲田大学大学院博士課程にて抗老化学を研究中。

## いとうまい子と学ぶロコモ教室 動画タイトル 全9篇

- ①ロコモとは？ ②自覚がなくてもロコモかも ③ロコモ度を調べてみよう ④ロコトレでロコモ予防 ⑤食でサポートロコモ予防  
⑥ロコモは誰に相談する？ ⑦ロコモかもしれないときの伝え方 ⑧コロナがロコモに与える影響は？  
⑨いとうまい子とロコモのお話

## <ロコモティブシンドローム(略称 ロコモ 和名 運動器症候群)とは>

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。進行すると将来介護が必要になるリスクが高まります。

要支援・要介護になる原因の第一位は運動器の障害です※

※厚生労働省 2019年国民生活基礎調査より。骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計



<公式ホームページロコモ ONLINE 内「コロナに勝つ！ロコモに勝つ！」特設WEB サイト> 

### (1) いとうまい子と学ぶロコモ教室

いとうまい子さんと整形外科専門医である協議会委員との対談形式によるロコモ解説 short 動画

### (2) ロコモチャンネル

全国整形外科専門医等「運動器のプロ」による運動指導や、足腰などの運動器の健康維持に関するアドバイスを配信しています。全国整形外科専門医等からの投稿も受け付けています。

### (3) 健康経営カンファレンス2020ONLINE 紹介

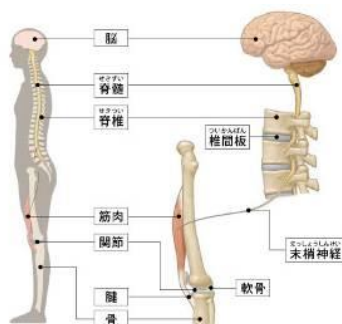
健康経営について情報提供を行っている「健康経営カンファレンス2020ONLINE(本会協賛)」WEB サイトへのリンクコーナーです。近畿大学准教授谷本道哉先生による「ロコモ予防スペシャルレッスン」のほか、具体的な運動指導映像をご覧いただけます。

### (4) 金澤翔子、ロコモを書く！

世界的に活躍する書道家金澤翔子さんの書をご覧いただけます。ダイナミックに身体を使う金澤さんの書で身体を動かす喜びを感じていただけます

## 参考資料

### <運動器図解>



左の図は運動器を図解したものです。運動器とは身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称であり、筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経(運動・感覚)、脈管系などの身体運動に関わるいろいろな組織・器官によって構成されており、その機能的連合が運動器です。筋・骨格・神経系の組織・器官にはそれぞれに独自の作用・機能がありますが、それらが密接に連動・連携して運動器としての役割を發揮しています。

## <公益社団法人日本整形外科学会について>

日本整形外科学会は1926年(大正15年)、「整形外科学に関する研究発表、連絡、提携および研究の促進を図り、整形外科学の進歩普及に貢献し、もって学術文化の発展に寄与すること」を目的に設立されました。

平成23年4月1日に公益社団法人日本整形外科学会となりました。その目的は「整形外科学及び運動器学について調査、研究を行い、整形外科学及び運動器学の進歩普及に貢献し、もって国民の健康、疾病の予防、スポーツ医学等を通じた国民の心身の健全な発達、障害者の支援、高齢者の福祉の増進及び公衆衛生の向上に寄与すること」です。目的を達成するために行う事業として、研究の奨励及び調査の実施、専門医及び研修施設の認定、医療保険制度・介護保険制度・障害者(児童)福祉制度に関する調査・研究及び提言、一般市民向けの広報などがあります。

学会がめざすところは、運動器の機能の維持・改善を支援することです。そして、このために必要な診断能力をもち、適切な医療を提供することができる専門医を育成することです。適切な医療には運動療法や薬物治療などの保存的治療、そして手術治療を含みます。

日本整形外科学会は、公益社団法人として今後一層、整形外科学、運動器学の発展に寄与してまいります。

## <ロコモ チャレンジ！推進協議会について>

ロコモティブシンドロームを、医療・企業・行政の枠を超えて社会的に取り組むテーマであると考え、広くロコモを啓発し、ロコモに負けない社会をつくるため、日本整形外科学会では、任意団体「ロコモ チャレンジ！推進協議会」を立ち上げました(委員長:大江隆史、所在地:東京都文京区本郷2-40-8)。

「ロコモ チャレンジ！推進協議会」では、ロコモティブシンドロームに関する正しい知識の普及と予防意識の啓発を行います。協議会では、会員企業・団体を募り、連携のうえロコモ予防を社会運動化していきます。

### ■活動内容:

- ロコモティブシンドロームの予防・啓発のための広報活動
- 「ロコモ チャレンジ！」のワード、ロゴマーク使用の認証管理
- 「ロコモ チャレンジ！」公式WEBサイト、ロコモ ONLINE(<http://locomo-joa.jp>)の運営・管理
- 会員企業・団体と連携した広報活動 等

【メディア向け:本件に関するお問い合わせ先】

「ロコモ チャレンジ！推進協議会」広報事務局(博報堂内、担当:二荒、野口、浅川)

TEL:080-6773-8400:二荒(ふたら)携帯 事務局 03-6441-4610

メール:[office@locomo-joa.jp](mailto:office@locomo-joa.jp)