

## 「骨と関節の日」に因んで

友愛医療センター 整形外科 永山 盛隆



日本の人口は2006年をピークに年々人口は減少し、同時に65歳以上の高齢化率は急速に進行しており、2024年では29.1%となっています。そして2022年に年間80万人を切った出生数は、2025年にはとうとう70万人を切って少子高齢化社会の歯止めが全く効かない由々しき事態となっています。近い将来、介護を受けることが困難となる日が必ず訪れるでしょう。

そして近年の国民生活基礎調査では要介護・要支援を受ける原因の約4分の1が運動器疾患とされ1位となっています。人生100年時代と言われる中で運動器が日常生活の中で如何に重要であるかをご理解頂けることと思います。

日本整形外科学会は整形外科活動を国民により知って頂くために10月8日に「骨と関節の日」とし、1994年に制定してから約30年が過ぎました。骨のホを「十」と「八」に分解して、語呂合わせで10月8日を「骨と関節の日」としたのです。

高齢化社会での整形外科の立ち位置をアピールして、毎年テーマを設定して運動器の健康啓発を行っています。

一方、沖縄県の現状に目を向けると、2022年の平均寿命が男性が43位、女性が16位に後退してきたのに加え、2025年の健康寿命ランキングでは男性が46位、女性が47位と後がなくなっており極めて厳しい状況と言わざるを得ません。その背景として大腿骨近位部骨折の発生率が男女併せて全国ワーストという不名誉なデータがあり、移動能力の低下を意味するロコモティブシンドロームが大きく関わっていると推測します。

要介護を回避するためには自分の体は自分で面倒をみられるよう自立した生活をすることが一層求められます。

日本整形外科学会による「骨と関節の日」の昨年のテーマは「健康21（第三次）におけるロコモティブシンドロームの減少のための方策」でした。


沖縄県整形外科医会でもその取り組みとして通所介護施設に関わる職員を対象にロコモ講演を通してロコトレの普及協力依頼を試みました。

また、ロコモ啓発の一環としてTVCMでお笑いのハンサムさんの継続放映（ロコモ啓発編およびロコモ予防編）、各市町村役場・沖縄県薬剤師会（調剤薬局550カ所）に通年用ポスター（骨コツ家族：吉川朝昭先生作）を配布し、「ちょっといい話、折れない老後のロコモ対策（一口コモと骨粗鬆症を知る）」と題して那覇てんぶす館で「市民セミナー」を開催しました（図）。

OTV「ワッターまちゃぐわー」やOTVの「ひーぷーホップ」「パブピポ」でも告知し、沖縄タイムス、琉球新報両紙でのプレリリースで掲載もして頂きました。

セミナーではタレントの糸数美樹さんに司会をお願いし、ポスター表示の講演および、寸劇、ロコトレ実演などを行い、定員270名のところを325名の来場者を迎え追加の椅子まで用意するほどの大盛況でした。その後、QABの「CHACHY」でもテーマを取り上げて頂き日替わりで出演させて頂きました。

そのような活動の成果と思われますが、整形外科医会会員での外来アンケート調査で、ロコモ認知度が32.1%と初めて30%を超えることが出来ました。全国平均の42%まではまだ差



# 折れない老後のロコモ対策

ちょっといい話

## 骨と関節の日 市民セミナー

### ロコモと骨粗鬆症を知る

日時：10月6日(日) 13時半開場 14時～16時  
(入場無料・定員270名 先着順)

場所：てんぶす那覇 4階てんぶすホール

司会 糸数美樹さん



司会：糸数美樹さん

1. 「沖縄県民の健康寿命を考える」  
沖縄県整形外科医会 会長 永山 盛隆 先生

2. 「運動器とロコモ」  
よしかわ整形クリニック 吉川 朝昭 先生

3. 「せぼねが折れると大変です！一椎体圧迫骨折とロコモ対策」  
琉球大学医学部 整形外科 教授 西田 康太郎 先生

4. 「丈夫な体を作る食事の組み合わせ」  
管理栄養士 伊是名 カエ 先生

5. 「寸劇」  
琉球大学整形外科 医局員

6. 「ロコトレ実演」  
琉球大学理学療法士チーム・糸数美樹さん

7. 質問コーナー / 質疑応答



ロコモって何だろう？



フレイルって何だろう？



ロコモ 診断・予防



ロコモ 骨粗しょう症



ロコモ 筋肉編



ロコモ 関節編

共催 沖縄県整形外科医会 沖縄県内科医会  
旭化成ファーマ株式会社

後援  沖縄県

本市民セミナーは 公益財団法人 沖縄県医科学研究財団より助成を受けております。  
お問い合わせ先【琉球大学整形外科 TEL:098-895-1174(平日のみ)】

がありますが確実にロコモ認知度は県民の方々に浸透しているものと喜んでいきます。

さらには、日本臨床整形外科学会において令和6年度の「骨と関節の日」表彰があり、何と沖縄県がポスター、チラシ部門で最優秀賞および行事部門で優秀賞を受賞したとのことで非常に喜ばしい限りです。

今年の全国テーマは「勤労者のロコモ」となっております。実は高齢者のみならず40代50代からロコモは始まっていることを多くの方々に認識してもらう必要があるのです。

沖縄県でもテーマをロコモに絞り、「ずっと歩ける幸せをあなたに一骨と関節を守って沖縄で元気に生きる方法」と致しました。

今年も「骨と関節の日：市民セミナー」を開催する予定ですが、会場の都合もあり例年より1カ月遅れの11月8日(土)の14:00～16:00にタイムスホールにて開くこととなりました。

今回の司会はお笑いタレントの「ありんくりん」のお二人を予定しております。

数多くのご来場者をお待ち致しております。