



介護予防のための総合診療システムを備えた ロコモフレイルセンターのご案内

Introduction of Center for Frailty and Locomotive Syndrome



国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター

National Center for Geriatrics and Gerontology

ロコモフレイルセンターとは

あなたの『心配』を一つひとつ取り除きながら、
『転びにくく、疲れにくい』そして『しっかりと歩くことができる』
丈夫な体づくりのお手伝いを致します。

理念

高齢者の心と体の自立と健やかな生活を支援するために、
ロコモティブシンドローム(ロコモ)、フレイル、サルコペニアの予防・治療・
研究を行い、健康長寿社会の構築に貢献します。

ロコモティブ シンドローム(ロコモ)とは?

骨、軟骨、関節、椎間板、筋肉と
いった体を動かすための運動器官
に障害が起こり、「立つ」「歩く」な
どの機能が低下している状態をい
います。進行すると日常生活にも支障
が生じてきます。
いつまでもご自身の足で歩き続けて
いくために運動器官を長持ちさせ、
ロコモを予防し、健康寿命を延ばし
ていく必要があります。

フレイルとは?

健常と要介護の中間的な状態で、
要介護に移行するリスクが高い一
方、適切なケアによって健常な状態
へと戻ることが可能な状態だといわ
れています。
運動機能の低下だけではなく、加
齢に伴い心身が衰え疲れやすくな
り、家に閉じこもりがちになるなど、
年齢を重ねたことで生じやすい衰え
全般を指します。

サルコペニア (筋肉減少症)とは?

加齢に伴う筋肉量や身体機能の低下
で、栄養障害とも関連があるといわ
れています。加齢以外にも、エネル
ギーやたんぱく質などの摂取不
足、身体活動量の減少なども原因
となり、転倒や骨折などを招きやす
く、日常生活が困難になったりす
ることもあります。理由もなく体重が
減少していたり、食事の量が減っ
てきたりしている方は要注意です。

活動 目標

高齢者の心とからだの自立を促進し健康長寿社会の構築に貢献する。



- 運動機能、生活機能、並びに認知機能を維持改善するための医療サービスの提供
- 要介護化と介護度重症化の阻止
- ロコモ、フレイル、サルコペニアの適切な診断と予防・治療

高齢者一人ひとりの“心配を取り除く”



ロコモフレイルセンター長
松井 康素

急激に進む社会の高齢化に対し、健康寿命の延伸、すなわち高齢者が心と体の自立を維持した健康な生活を送ることのできる期間を伸ばすことが、大変重要な社会的な課題となっています。

ロコモフレイルセンターでは、主に体の自立を促すため、ロコモティブシンドローム(ロコモ)、フレイル、サルコペニアという3つの状態を包括的に捉え、医師、看護師、管理栄養士、理学療法士、薬剤師、臨床研究コーディネーターなどの様々な職種がそれぞれの専門的な視点から高齢者の状態改善のためにどのようなことをすべきかを連携して検討する先進的な総合診療システムを備え、健康長寿に貢献する取り組みを行っています。

Family and Exoskeletal Syndrome
care system

ロコモフレイル外来のご案内

こんな症状ありませんか？

「ロコモフレイル外来」はロコモ、フレイル、サルコペニアという3つの観点から、要介護にならないようにするにはどうしたらいいのかを考えていく外来です。多方面の専門家が協力・連携して行う総合診療システムで、皆様の健康寿命を延ばすことをお手伝い致します。

基本的には、どなたでも受診していただくことができますが、特に右記症状を感じていらっしゃる方には、受診をお勧め致します。

まずは、ご自身の状態を知ることから。

各専門家からの提案により、必要な方には適切な治療や運動指導、栄養相談などの支援をさせていただきます。



外来表

ご予約専用ダイヤル(受付時間:平日午後1時~午後4時)

☎ 0562-46-2547



- ご来院の場合：外来棟4階受付までお越しください。
- 持ち物：動きやすい服装・靴・お薬手帳

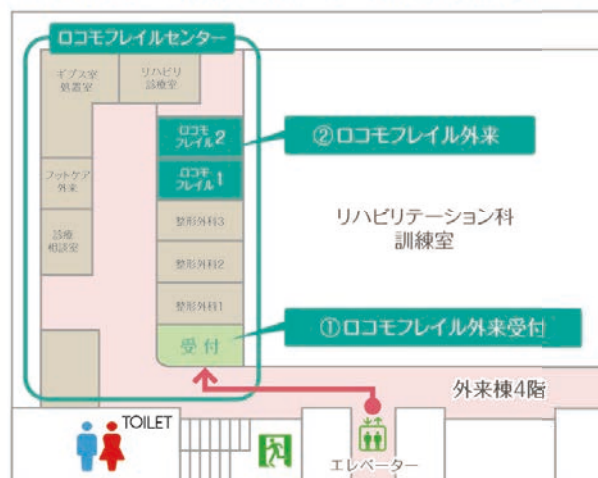
	月	火	水	木	金
午前	○	○	—	○	○
午後	○	○	—	○	○

■ 場 所：外来棟4階 ロコモフレイルセンター内

■ 担当医師：荒井、松井、佐竹、千田、渡邊、竹村、飯田、小林、原田

外来棟4階案内図

総合受付(ロビー階)よりエレベーターで4階へお上がりください



1

ご予約

ロコモフレイル外来は
完全予約制です。



初診時に医師による
診察及びご説明を
受けていただきます。

2

検査内容

以下の検査を2日に分けて実施※致します。

※遠方からのご予約の際はご相談ください。

(各日2~3時間程かかります。)

- 心理検査(記憶力検査)、対面での聞き取り調査
- 運動機能検査(歩行速度、握力、脚力、バランス機能などの計測)
- 体液量測定(体内の水分量、脂肪量、筋肉量の測定)
- 各種アンケート調査
- 骨密度検査、背骨のレントゲン検査、採血

※基本検査費用は、3割負担の方で合計10,000円程度となります。

※2日目検査のご予約は、検査初日に1日目検査から1週間以内を目安にご予約頂けます。

3

結果のご説明

約1ヶ月後に担当医よりお体の状態を
ご説明致します。

必要な方には適切な治療や
支援をさせていただきます。

※初診の方、もしくは当院歯科のみ受診の方は、選定療養費として別途2,000円(消費税別)をご負担頂くことがあります。

外来受診・検査に関するお問い合わせ

国立長寿医療研究センター ロコモフレイルセンター 4階受付

TEL:0562-46-2311 (内線:4402)

交通のご案内

名古屋市内・近郊エリア・セントレアからも、らくらくアクセス。

公共交通機関でお越しの場合

■JR「名古屋駅」から

JR東海道線(豊橋方面)「大府駅」下車

■JR「大府駅」から

●知多バス:

大府駅西口にて「森岡台行き」

または「げんきの郷行き」に乗車約10分
「長寿医療研究センター」下車

●タクシー:

長寿医療研究センターまで約8分

■中部国際空港(セントレア)から

●タクシー

長寿医療研究センターまで約30分

●鉄道

名鉄常滑線「金山駅」下車、

JR東海道線(豊橋方面)乗換え、「大府駅」下車

■大府市内から

ふれあいバス(大府市循環バス)

「長寿医療研究センター」下車

■東浦町内から

東浦町運行バス「う・ら・ら」

「長寿医療研究センター」下車

お車でのお越しの場合

■名古屋高速道をご利用の場合

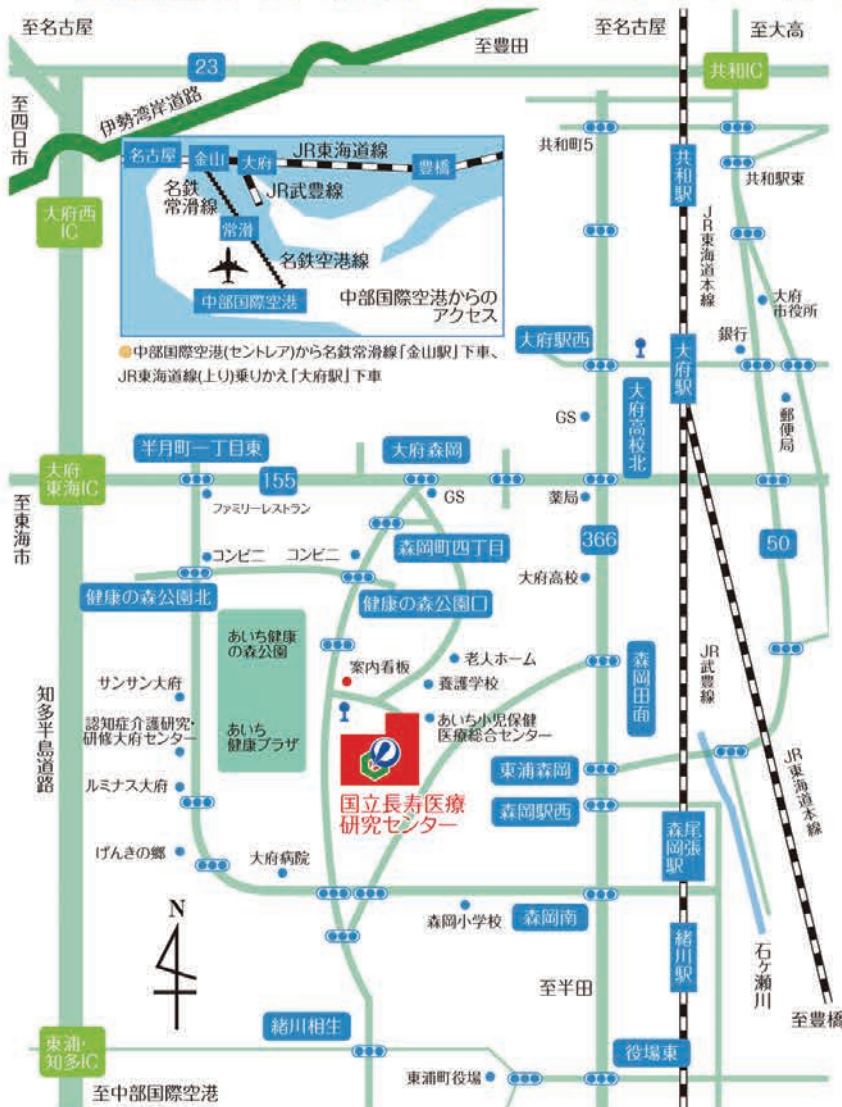
名古屋高速→知多半島道路

【大府東海インター】から約10分

■一般道をご利用の場合

名四国道(国道23号線)

【共和インター】から約15分



ロコモ・フレイル・サルコペニアのレジストリ研究にご協力ください

研究の目的について

高齢者のロコモ・フレイル・サルコペニアに関連する様々な研究を行うため、患者さんの登録を行い、データベースをつくり、病態の検討や要介護になるリスク等を調べる研究を行っています。研究登録は任意です。登録後は、1年単位での追跡調査にもご協力をお願いしております。



国立研究開発法人

国立長寿医療研究センター

National Center for Geriatrics and Gerontology

〒474-8511 愛知県大府市森岡町七丁目430番地
TEL (0562)46-2311(代表) FAX (0562)48-2373
ホームページ <http://www.ncgg.go.jp>

