

平成29年11月17日  
健康部健康推進課

## 練馬区オリジナルロコモ体操について

区民が主体的に介護予防活動に取り組めるよう、ロコモティブシンドローム※の予防に効果的な練馬区オリジナルロコモ体操を作成し、11月に開催する「健康長寿はつらつフェスティバル講演会」において発表した。

今後、街かどケアカフェや保健相談所などで講習会を行うとともに、DVDを作成して区内の介護事業所等へ配布し、様々な関係機関、区民ボランティアとの協働により普及を図る。

### ※ ロコモティブシンドローム

骨、関節、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害がおこり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

## 記

- 1 体操の名称 「ねりま ゆる×らく体操」
- 2 体操の内容および特徴（別紙参照）
  - (1) バランス運動と筋力トレーニング、ストレッチが中心である。
  - (2) ピアノの音楽に合わせて31の動きを組み合わせた約10分のプログラムである。
  - (3) 運動が苦手な人でも無理なくでき、続けることにより、立ったり座ったりなどの日常生活動作が楽になる。
  - (4) 基本バージョンと椅子に座ってできる軽めバージョンの2パターンがある。
  - (5) 椅子とタオルだけで、特別な道具を必要としない。
- 3 発表会の概要
  - (1) 日時 平成29年11月10日（金）午後1時
  - (2) 会場 文化センター 大ホール
  - (3) 内容 体操製作者の健康運動指導士 黒田恵美子氏による実演
  - (4) 参加人数 769人

#### 4 今後の展開

##### (1) 周知方法

- ・区ホームページ
- ・シニアナビ練馬
- ・平成30年度版 健康手帳に掲載

(2) 区民ボランティアと協働し、街かどケアカフェや地域包括支援センターの介護予防事業のツールとして活用する。

(3) 通所介護事業所のプログラムとして活用する。（研修の実施とDVD提供）

(4) 老人クラブなどの地域の活動団体に研修とDVD提供で普及を図る。

(5) 平成30年度より、現在委託事業で実施しているロコモ体操講習会のプログラムに取り入れる。