

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

草加市

1 事業名(タイトル)

おうちでできる！ロコモ予防体操教室

2 事業概要

昨年に引き続き、新型コロナウイルスの影響から集団で行うサークル活動や公民館等が主催する体操教室などの実施に制限があり、運動の機会が減少している。そのため、感染症対策を講じた上で、自宅でも実践できる運動を学び、運動機能や生活機能レベルを維持していくことを目的とし、ロコモティブシンドロームを予防する体操教室を企画している。(2月実施予定)

● 定員・予算・日数・会場(予定)

35人、30千円(報償費)、2日間(1時間30分)、市内コミュニティセンター

● 募集方法

広報そうかに募集記事を掲載、健康づくり課にて電話申し込み。

参加者に詳細記入した通知はがきを送付。

● 運動内容

家で手軽に実践できるよう、座ったままでも運動ができる体操。

● 講師(運動指導士) ※職種については業者と調整中

ロコモティブシンドロームを予防するための運動方法の指導を依頼。

● 参加者にプリント配布

参加者が、自宅で一人でも、継続的に体操ができるよう運動方法をプリントにし、配布を行う。

3 参加者数

35 人 備考

4 予算

30 千円 備考

5 事業効果 等

- ・高齢者がロコモティブシンドロームを知り、その予防のために家でも手軽にできる運動方法を習得できる。
- ・運動習慣のない高齢者も参加者同士が適切な距離を取りながら楽しんで運動する機会を得る。

6 その他(課題等)

- ・体操教室の効果を評価する方法を検討する。
- ・運動教室は、様々な団体で実施しており、情報を整理し市で実施する対象者や内容の精査が課題。

7 写真・グラフ等

実施予定のため、データの添付なし。