

## 地域版ロコモ予防体操について

平成 29 年 11 月 16 日

柏市福祉活動推進課

## 1 概要

地域サロンや通いの場等において、市民が主体的に地域ぐるみでフレイル予防に取り組めるよう、柏市オリジナルのロコモ予防体操を作成しました。

## 2 名称（案）

かしわみんなでロコモ予防体操

（通称：かしみん体操，かしロコ体操）

## 3 監修

柏市在宅リハビリテーション連絡会

## 4 内容

時間はおよそ 6 分間。筋力アップ，バランス訓練を含む 12 の体操から構成される

## 5 布施新町におけるモデル的取り組み

平成 29 年 9 月 2 日間の伝達講習・市民意見聴取

10 月 修正を加えた内容を最終伝達

10 月～ ラジオ体操の会で実施

## 6 今後の展開（案）

平成 29 年 11 月 体操 DVD 作成に向けて撮影

12 月末 体操 DVD 納品

平成 30 年 2 月末 布施新町以外の地区での効果検証

3 月 報道資料

4 月 広報，ホームページ等で周知

市民体操サポーター育成講座を開催