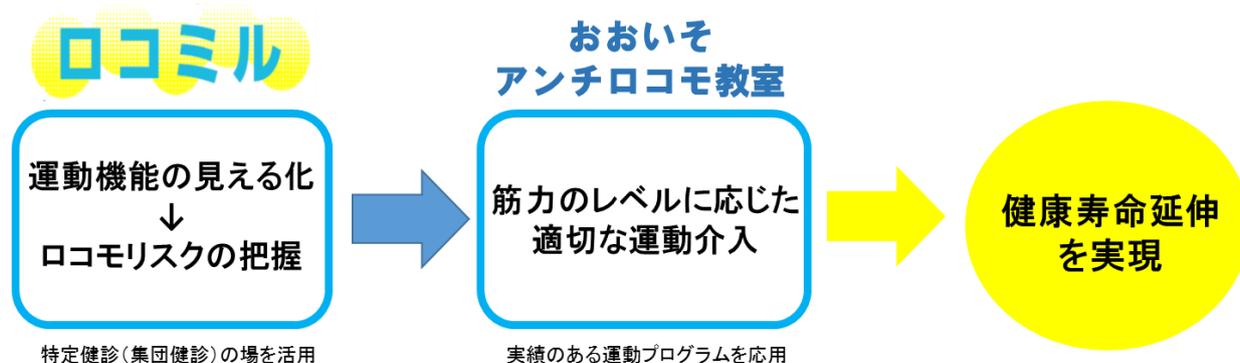


# バージョンアップ！「おいそアンチロコモ教室」 ～必要な人に・適切な運動を届ける！～

大磯町にて昨年度実施した、産官学連携事業「おいそアンチロコモ教室」をバージョンアップし、平成 27 年度は 9 月より教室を開始しました。

健康寿命の延伸を目的とし、昨年度実施した「おいそアンチロコモ教室」の特徴は、加齢と共に衰えやすい「下肢の運動機能に特化」したプログラムを提供する点、そして「運動機能の見える化」をする点です。今年度の同教室は新たな取り組みとして、大磯町の特定健康診査(集団健診)の場を活用して実施している、運動器機能評価 ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)を診る「ロコミル」と連動して実施されます\*1。前年度の教室の募集方法は公募形式であったため、比較的健康意識の高い方が多く集まり一定の成果を得ることができました。次の課題として挙げたのが、「運動機能の低下した方、引きこもりがちな方へのアプローチ」です。そこで今回、町の集団健診という参加しやすい場所で行う「ロコミル」と連動し、ロコモリスクの高い方に対し、教室への参加を促します。「必要な人に・適切な運動を届ける！」をスローガンに、運動機能の低下した方にアプローチすることで、より効果的な教室の提供による健康寿命延伸を目指します。

\*1 ニュースリリース参照



## ■個人ごとの状態に合わせた運動プログラム

同教室では新たに、体操を①高強度、②中強度、③低強度、④膝痛ケア体操の 4 つのレベルに分けて運動プログラムを提供します。昨年同様、毎月の下肢筋力を測定しますので、その結果や膝痛の状態に合わせて、①～④の運動プログラムが決まる仕組みになっています。今回の新たな運動プログラムの効果検証により、多様な参加者に対応できる教室の実証を目指します\*2。

\*2 処方する運動内容は、H26 度実績のある下肢特化型体操(いけいけ体操)を基にし、負荷を増減する等応用を加えています。

## ■H27 度おいそアンチロコモ教室 概略

プログラムは、6 ヶ月間、月 1 回(計 6 回×会場 2 カ所)で、運動処方・健康講話を実施。参加者は、処方された運動を自宅でも実施し、運動内容・回数を指定の手帳に記録します。運動プログラム開始前後で、総合的な下肢運動機能の評価を実施します\*3。

\*3 下肢筋力測定は毎月実施

場所	日程						
	大測定会	通常会①	通常会②	通常会③	通常会④	大測定会	結果報告会
保健センター	9月16日(水) 10:30~16:00	10月7日(水) 14:00~16:00	11月4日(水) 14:00~16:00	12月9日(水) 14:00~16:00	1月6日(水) 14:00~16:00	2月17日(水) 10:30~16:00	3月16日(水) 14:00~15:30
国府支所	9月17日(木) 13:30~16:00	10月15日(木) 14:00~16:00	11月19日(木) 14:00~16:00	12月17日(木) 14:00~16:00	1月21日(木) 14:00~16:00	2月18日(木) 13:30~16:00	3月17日(木) 14:00~15:30

※既に通常会②まで終了しています。