

令和3年11月

あつたロコモ予防大使について

高齢化が進展する中、健康寿命を延ばすため身体を動かすことや人とのつながりの必要性がいられています。そのような中、介護予防としてのロコモ予防※が注目されています。身近な場所で手軽に取り組める場があれば、健康志向のまちづくりや安心した生活につながると思います。

※ ロコモ予防：ロコモティブシンドローム予防の略。ロコモティブシンドロームとは、加齢や運動不足などにより筋肉・骨・関節などに障害が起こり、歩行や日常生活に支障をきたしている状態です。
若いうちからロコモ予防として、生活の中に運動習慣や栄養バランスの取れた食生活を維持することで、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防につながります。

熱田区では、平成28年度熱田区地域包括ケア事務局が住民アンケートを行ったところ、「地域での活動や取組みで関心があるもの」を尋ねた項目で、『ねたきを予防し、体力を維持することを学ぶ場』が最も高率でした。

そこで熱田保健所（当時）では、地域の方と協同で年齢に関係なく誰もが気楽にロコモ予防が行える体操「なごや健康体操熱田区オリジナルバージョン」を平成28年度に作成し、同時に動画にしてDVDに収めました。またCDやリーフレットをそれぞれ翌年度、翌々年度と作成し広く普及に力を入れています。

さらに、平成29年度・平成30年度の2年間に普及啓発を拡大し、「なごや健康体操熱田区オリジナルバージョン」の推進役養成講座を開講しました。その講座を修了された熱田区民有志の集まりが「あつたロコモ予防大使」です。現在24名が任命され活躍しています。24名中12名が保健環境委員ですが、保健環境委員は地域のロコモ予防活動の推進役が求められており、初回講座の対象者とし宝です。第2回講座は、区民全体に参加者を募集しました。

「あつたロコモ予防大使」は、お住いの学区で開催される高齢者サロンや民生委員さん・保健環境委員さんと協同した健康づくり教室など、地域の特色を生かした教室で、「なごや健康体操熱田区オリジナルバージョン」の普及活動を行っています。

令和元年度～令和3年度までの実績

年度	実施回数	参加者総数
平成30年度	29回（—）	756名（—）
令和1年度	103回（6回）	2,472名（99名）
令和2年度	40回（1回）	952名（6名）
令和3年度	1回（1回）	6名（6名）

（ ）内は、和気あいあいあつた体操の実績

令和元年度 区民まつり（ステージ）

ロコモ予防大使によるなごや健康体操の演出



「あつたロコモ予防大使」による「和気あいあいあつた体操」は、令和元年度から開催し、今年度で3年目です。コロナ禍のため、令和2年度から開催が難しくなり、今年度は前半1回のみの開催ですが、後半の12月、1月、2月に月1回開催予定です。感染拡大防止を踏まえ参加予約人数は15名と、コロナ前の半数ですが、是非お誘い合わせの上ご参加ください。詳細は別紙チラシをご覧ください。

令和3年度 あつたロコモ予防大使フォローアップ講座の様子

フォローアップ講座後の
打合せに区長が参加





久しぶりに顔合わせしたあつたロコモ予防大使と保健センター職員
(令和3年度フォローアップ講座後)

地域でロコモ予防教室の開催についてご検討したい、相談したいなど、ロコモ予防については下記にお問合せ下さい。学区担当保健師がロコモ予防大使におつなぎいたします。

熱田区民による「あつたロコモ予防大使」の活躍をとおして、健康意識が高まり、地域の健康づくりの取組みが広がることを期待しています。

(お問合せ・申し込み先)

熱田保健センター保健予防課(保健看護担当)

TEL 052-683-9684

定員 15 名予約制

ロコモ予防大使による

和気あいあい あつた体操

名古屋学院大学リハビリ
テーション学部によるアド
バイスの時間があります。

熱田区民による

熱田区民のための

手軽な体操

なごや健康体操熱田区

バージョンを覚えよう！

新型コロナウイルス感染症の影響により
中止となる場合があります。

申し込み・問い合わせ先

熱田保健センター

保健看護担当

TEL 683-9684

日時：令和3年12月21日（火）

12/13（月）9:00～申し込み

令和4年1月25日（火）

1/13（木）9:00～申し込み

2月22日（火）

2/14（月）9:00～申し込み

14:00～15:00（開場 13:30）

場所：熱田保健センター5階

年齢不問・体を動かしたい方大歓迎

新型コロナ感染拡大防止のため定員15名と

させていただきます。事前にお申し込み下さい。

注意事項：37.5℃以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。

マスクをご着用下さい。

水分補給の飲み物をご持参ください。



私たち

「ロコモ予防大使」です！



【ロコモ予防大使とは…？】

ロコモティブシンドローム予防を目的に、平成 29 年度から 2 年間保健センターが養成講座を実施し、「ロコモ予防大使」として任命されました。H29 年度 13 名、H30 年度 11 名が修了し、現在 24 名で活動しています。

(高蔵:2 名、旗屋:5 名、白鳥:3 名、千年:9 名、船方:3 名、野立:1 名、大宝:1 名)

【活動内容】

手軽にできるロコモ予防体操「なごや健康体操熱田区バージョン」を地域の集まりや保健センターの教室「和気あいあいあつた体操」（令和元年度開始）などで広めています。またロコモ度テストで現在の筋力をチェックすることで、ロコモティブシンドローム※の危険度を測定することもできます。

※ ロコモティブシンドロームとは：筋肉・骨・関節などに障害が起こり、歩行や日常生活に支障をきたしている状態を言います。

ロコモ予防大使による体操の依頼は、熱田保健センターへお声掛け下さい。

熱田保健センター 保健看護担当 ☎052-683-9684