

市政記者クラブ 様

西区役所保健福祉センター福祉部福祉課  
担当：清水、山田（Tel：523-4595）

**ファイティングイーグルス名古屋の選手が出演する  
フレイル予防・認知症予防体操動画を製作しました！**

西区役所と包括連携協定を締結しているファイティングイーグルス名古屋の選手 2 名に出演いただき、フレイル予防・認知症予防を目的とした体操動画を包括連携協定締結後、初めて製作しました！

**1 動画タイトル**

「西区 認知症&フレイル予防 with ファイティングイーグルス名古屋」(10分33秒)

**2 出演者**

ファイティングイーグルス名古屋 すぎもと 杉本 てんしょう 天昇 選手  
うちお 内尾 そうり 聡理 選手



**3 内容**

自宅で誰でも簡単に出来る準備体操とボールを使った運動を紹介

○フレイルの解説

○選手紹介、運動を始める前の注意事項

○なごや介護予防・認知症予防プログラムホームエクササイズを活用した準備体操

○バスケットボール等を使用したボール回し・ドリブル等の簡単な運動



#### 4 閲覧方法

西区社会福祉協議会公式 YouTube 「NSチャンネル」及びで公開するとともに、区民おまつり広場や西区おもいやりのまち宣言推進月間など各種イベント等で多くの方に視聴いただけるように活用していきます。

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=PDWDk.jo25Rk>



#### 5 主催

西区地域包括ケア推進会議

(高齢者への適切な支援を図るために必要な検討を行うとともに、高齢者が地域において自立した日常生活を営むために必要な支援体制に関する検討を行う目的で設置)

#### 6 協力

製作にあたり、動画内容検討を地域医療振興協会あま市民病院、動画撮影・編集を西区南部いきいき支援センターにご協力いただきました。