

地域まちづくり推進事業実施報告書

1 事業実施者	団 体 名	ロコモ予防と健康づくり実行委員会
2 事業の名称	地域ネットワーク形成による健康づくり事業	
3 実施期間	令和4年6月17日から令和4年12月23日まで	
4 事業内容	<p>健康講座「健康長寿とロコモティブシンドローム」を開催した。</p> <p>(1) 日 時 令和4年12月11日(日) 午前10時～午後0時</p> <p>(2) 会 場 緑が丘住民センター(緑が丘3条3丁目)</p> <p>(3) 講 師 旭川医科大学病院リハビリテーション部 理学療法士 高山 拓也 氏</p> <p>(4) 協 力 旭川医科大学, 神楽・西神楽地域包括支援センター, 緑が丘地区市民委員会</p> <p>(5) 参加者 合計59名 (受講者25名, 実行委員等(講師, 包括含む)11名, 旭川医科大学大学生20名, 神楽支所3名)</p> <p>(6) 内 容 ・ロコモティブシンドロームについて ① 座学講義 「ロコモティブシンドロームについて～健康維持に必要な知識～」 ② ロコモ度テスト (立ち上がりテスト, 2ステップテスト, ロコモ25) ③ ロコモ予防運動「ロコトレ」 ・健康チェック ① 保健師による健康相談・血圧測定 ② 棒反応測定 ③ 握力測定 ④ 体組成測定</p> <p>※当初, 10月2日(日)に緑が丘小学校で開催する計画だったが, 新型コロナの影響で中止となったため, 日程等を再度調整し, 上記内容での開催となった。</p>	
5 成果と課題	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当初予定していた会場が急遽使用できなくなり, 一時は開催自体危ぶまれたが, 地域の協力もあり, 緑が丘地区を中心とした地域の高齢者の方々の健康づくりに役立つ講座を開催することができた。 ・旭川医科大学の看護学生がボランティアスタッフとして参加し, 受講者のサポートに十分な人数を配置できたことで, 安全に行うことができたとともに, 学生も受講者と積極的に関わり, 地域とのつながりを持つことができた。また, 健康チェックも前回より測定メニューを増やすなど, より充実した内容で行うことができた。 <p>【課題等】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・当初の受講申込者は約40名だったが, 日程変更等により, 最終的な受講者が25名となったため, より多くの地域住民に参加いただけるよう, 会場の確保, 開催方法などを検討する必要がある。 	