

様式第 5 号－ 2（第 1 2 条関係）

## 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 5 年 6 月 7 日から令和 5 年 1 0 月 1 9 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」を実施した。</p> <p>(1) 日 時 令和 5 年 1 0 月 1 4 日（土） 午前 1 0 時～午後 0 時</p> <p>(2) 会 場 旭神みどり野会館（旭神 2 条 4 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， 旭神市民委員会</p> <p>(5) 参加人数 合計 4 7 名 (受講者 2 6 名，実行委員等（講師，包括含む） 1 0 名， 旭川医科大学生 9 名，神楽支所 2 名)</p> <p>(6) 内 容 ・ロコモティブシンドロームについて</p> <p>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～」</p> <p>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 2 5)</p> <p>③ ロコモ予防運動「ロコトレ」</p> <p>・健康チェック</p> <p>① 保健師による健康相談・血圧測定</p> <p>② 棒反応測定</p> <p>③ 握力測定</p> <p>④ 体組成測定</p>	
5 成果と課題	<p><b>【成果】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>旭神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。</li> <li>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。</li> </ul> <p><b>【課題等】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>会場スペース等の都合から，健康チェックコーナーが 1 箇所となったことにより，後半参加者が滞留し，うまく人が流れない場面があったので，会場レイアウトやスタッフによる誘導など，実施方法をもう少し工夫する必要がある。</li> </ul>	