

ロコモ予防体操（地域版）導入：柏市布施新町

ふれあい健康体操の会 リーダー講習会実施（対象者12名）

1. 第1回リーダー講習会（平成29年9月19日）
 - *体操リーダー（11名）がDVDにより新プログラムの説明・講習を受ける
 - 受講者の多くからテンポが早すぎるとのコメントがあり、修正を依頼する
2. 第2回リーダー講習会（平成29年9月26日）
 - 体操リーダー（10名）がDVDによる修正プログラムの講習を受ける
 - リーダーからは負荷の大きい体操が多いとの感想が多かったが参加者の体力に応じて対応して実施することとする
 - 公園では音声に従って体操するので掛け声があった方が良いとの意見が多数で掛け声入りのCDの作成を依頼する
3. 第3回リーダー講習会（平成29年10月25日）
 - 体操リーダー（10名）が解説・掛け声入りCDでの説明・講習を受ける
 - 詳しい解説があるのでリーダーが先導しやすいとの評価である
 - 但し、時間が14分程度と、長すぎるので参加者が慣れて来たら解説をカットして6分程度のCDを作成して使用する（ラジオ体操、脳トレ体操の次に実施して合計17分）

体操プログラムに導入計画

1. 導入準備
 - 10月下旬から順次テストを開始した。参加者の多くは戸惑いが見られたが、リーダーの先導に見習いながら続けている（プログラムとして定着させるのは難しくない判断する）
 - 11月は解説付きCDを使用して練習期間として実施する
 - 12月から解説なしCDの6分間のプログラムとし実施する予定
2. 柏市ロコモ予防体操講習会計画
 - ふれあい健康体操は11月末で3公園合計500回となる
 - 12月9日（土）の全住民を対象に500回記念大会を予定している
 - 500回記念大会にロコモ予防体操の講習会を企画し、講師派遣を福祉活動推進課に依頼（講師：柏市在宅リハビリテーション連絡会会長 西田恭子氏）

布施新町いきいきネットワーク 代表 内山 弘行

