

# ☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和2年12月22日 VOL. 146

## 藤枝市オリジナル介護予防体操 「藤ロコ体操～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～」 お披露目を開催しました

「藤ロコ体操」で蹴っとばし小僧と一緒にロコモを蹴っとばせ！オリジナル体操完成

令和2年12月17日(木)に藤枝市生涯学習センターホールにおいて、藤枝市オリジナル介護予防体操のお披露目を開催しました。お披露目会には、住民主体の介護予防教室「ふじえだアクティブクラブ」の参加者等約50人が参加し、Jリーグ藤枝MYFCのマスコットキャラクター「蹴っとばし小僧」も一緒に活動に取り組み、参加者の前でお手本の披露をしました。

藤ロコ体操では「ロコモティブシンドローム（ロコモ）※」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。サッカー愛あふれる藤枝市オリジナルの介護予防体操ということで筋力・バランスアップ運動ではヘディング運動（かかと上げ運動）、キーパーの構え運動（スクワット運動）、リフティング運動（もも上げ運動）、パスカット運動（踏み込み運動）、フェイント運動（またぎ運動）といった、サッカーにまつわる名前をつけています。

※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと

### 藤ロコ体操の内容

- ①ウォーミングアップ
- ②肩こり予防運動
- ③腰痛予防の運動
- ④膝痛予防の運動
- ⑤筋力・バランスアップ運動
- ⑥口腔体操
- ⑦脳トレ
- ⑧クーリングダウン



▲藤枝MYFC蹴っとばし小僧



▲お披露目会で体操を行う参加者

今回お披露目した**藤ロコ体操の動画は、令和3年3月末頃にYouTubeにて配信を予定しています。**

仲間と一緒に楽しく身体を動かして、介護予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。



▲オープニング映像は藤枝総合運動公園サッカー場で撮影

▼動画の口腔体操パートにはおかべえ（岡部町商工会）が出演

