

# ☆地域包括ケアふじえだプロジェクト☆

令和3年9月15日 VOL. 158

## 大好評！藤枝市オリジナル介護予防体操「藤ロコ体操」パンフレット完成！

### 「藤ロコ体操」指導者用パンフレットを関係団体に配布しました！



▲肩こり予防運動

こちらから  
動画・パンフ  
レットを確認  
できます →



### 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

昨年度、市内のリハビリ専門職等の協力のもと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」を作成し、体操動画を市のホームページ等で公開しています。（DVDの貸し出しを市立図書館や当課で行っています）

このたび、地域で体操をより安全で効果的に行っていただくために指導者用のパンフレット（20ページ）を作成しました。パンフレットの作成にあたり、動画では伝えきれなかった指導ポイントや使う筋肉の場所の説明など、紙面ならではの追加した情報も掲載しました。このパンフレットは住民主体の介護予防教室「ふじえだアクティブクラブ」等の藤ロコ体操実施団体等に配布したほか、ホームページでも公開し、自由にダウンロードすることができます。動画と併せてパンフレットの活用を図り、住民主体の介護予防活動をサポートしていきます。

※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

