

# 関市ロコトレ体操のDVDを ご希望の団体に無料配布します！

それも大切だけど…



老後に必要なものは“貯金”?? じゃなくて、それは貯筋 (ちょきん)  
ロコトレで介護いらす!!

ロコモティブシンドローム (ロコモ) とは・・・

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になる、またはそうなる危険性が高くなった状態のことです。

『ロコトレ』はその状態を予防するためのトレーニングで、市では専門職による直接の指導がなくても、気軽にロコトレを行えるように体操のDVDを作成しました。

介護予防のために活用したい団体には、DVDを無料でお渡しします。

## ★お渡しする際の条件

効果的に体操を行っていただくために、必ず、体操の指導を受けていただきます。団体の代表者の方だけでなく、活動に参加されている方にできるだけご参加いただくようにしてください。指導終了後、団体へDVDをお渡します。

## ★講義の内容 (所要時間60～90分程度)

- 1) <講義> ロコモって何?
- 2) <実習> 関市ロコトレ体操の紹介と実践

★講師 理学療法士、健康運動指導士、関市地域包括支援センター保健師 ほか

ロコトレ体操 DVD を再生するための機器がない団体には、その購入費用の一部を助成します(1団体1回のみ)。

【助成対象機器】 DVD 再生デッキ、映像ディスプレイ

【助成金額】 上限50,000円

ご希望の団体は購入前に高齢福祉課までご相談ください。

<本リリースに関する報道関係の方  
からのお問い合わせ先>

関市役所 健康福祉部 高齢福祉課

担当：横山

TEL 0575-23-9007

FAX 0575-23-7748