

ロコモケアメイト通信

第3号 2016年1月1日

「ロコモケアメイト」プロジェクト スタートから1年

最近各地域で、自治体の呼びかけによるロコモ予防の勉強会や体操を体験できる場が増え、マスコミも健康長寿者日本一の長野県に着目した放送を流すなど、高齢者の健康管理の大切さがますます問われています。

そこで次年度からより充実した指導ができる講師を育成する目的で、ロコモ・メタボ・認知症予防を学べる養成講座に改め、「介護予防ヨガ」に力を入れていきます。

また、ロコモケアメイトさんがさらに活躍できる「ロコケアプロジェクト」も企画中です。



現在のロコモケアメイト数

2015/4～2015/12の集計
 企画件数 24件
 報告件数 22件
 ロコモケアメイト数 726名*
 *ロコモセミナーとの累計

講座開催日	都道府県	市町村名	参加人数	ふりかえり
2015/4/12	福岡県	行橋市	30	みなさんからも好評価を頂き初めてにしてはよかったと思います。人に伝えることで私達伝える側もまたロコモに対する考え方、とらえ方が深まったと思います。
2015/4/20	東京	品川区	3	「教科書にのっている動きは健康体操とも違うストレッチだけでなく良かった。」との意見がありました。要支援の方向け・要介護の方向け、それぞれに見合った動きをもっと詳しく知りたいとの意見がありました。
2015/6/21	埼玉県	戸田市	10	皆様の声は、ロコモ予防を学んで健康の大切さ、生活の中に取り入れていきます。高齢者、地域支援活動に役立させていただけます。お友達を誘いロコモ予防体操を広めたいです。全体的には楽しく受講されました。これからもロコモ予防ヨガ体操の講習会を募っていきます。
2015/6/25	東京都	大田区	1	本の推薦して下さった整形外科の看護師さんへ指導させていただきました。ロコモ予防の知識はあっても、実践はわからなかったの、とても面白かった」と言っていました。
2015/6/30	大分県	宇佐市	18	参加者平均年齢 51.6歳。教本を読み進め前半座学。休憩を挟み 体を動かしましたが個人的にも、受講者様からも「もう少し長くてもいい」「短く感じた」などの意見を頂きました。
2015/7/8	神奈川県	秦野市	3	レッスンの中で紹介させていただき、賛同いただいた方にケアメイトになっていただきました。生徒さんたちが健康に関心が高く、生き活きと生活されています。ご自身より職場に一冊おいておきたい、ご家族にお知らせしたいという方が多かったです。セミナーのレッス、本の内容とも誰にでも無理なくできるシンプルな動きで、ロコモとつけずとも普通のレッスンに取り入れられるので継続して伝えてゆけたらと思います。
2016/8/7	岩手県	盛岡市	25	ロコモ予防ヨガ体操の本を3回に分けて行いました。ロコモの説明。ウォーミングアップ、ヨガの3つの呼吸法。そして誤嚥予防、失禁予防、認知予防などどれをとっても大事なことばかりです。立って行うバランスを取る動きは案外難しそうでした。多くの人にロコモ予防の必要性をわかってほしいと思います。
2015/9/13	大阪府	枚方市	8	ヨガ指導者とこれから指導を目指したい方ばかりでとても熱心で質問もあり、ロコモ予防の大切さを認識していただいたようでした。一般のヨガ教室でもロコモ予防ヨガ体操を進めて行きたいと思います。

「ロコモケアメイト 10000 人達成プロジェクト！」のページもご活用下さい。

<http://www.npo-yoga.com/locomo-care-mate-project.html>