

関係者各位

順天堂大学協力・監修！ ロコモティブシンドロームを予防するプログラムを番組化

千葉テレビ放送株式会社（本社：千葉県千葉市、代表取締役社長：上田誠也、以下：チバテレ）は学校法人順天堂大学協力・監修の元、ロコモティブシンドロームになるリスクを軽減するプログラム「ロコモ予防体操」を番組化し、10月より放送します。

～週に2回の運動習慣！自宅でできるロコモ予防体操をご紹介～

加齢等により、骨や筋肉が衰え、立ったり歩いたりすることが困難になる「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」は、健康寿命を阻害する大きな要因となっています。現在では高齢者だけでなく、若い世代にも「予備軍」が広がってきています。

チバテレでは、ロコモ対策を研究する順天堂大学スポーツ健康科学研究科 町田修一先任准教授の全面監修のもと、家にこもりがちな人でも自宅で行い、ロコモ予防のための運動プログラムを番組化しました。

10月より週に2回、定期的に放送することで、自らの健康、長寿に関する県民の関心を高めるとともに、家庭内でテレビを見る時間の長い高齢者や主婦層等が、定期的に体を動かす機会を提供し、運動習慣の定着、ひいては健康増進・健康寿命の延伸に寄与していきます。



【ロコモティブシンドロームとは？】

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）とは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。ロコモが進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

《放送情報》

【放送日時】 ①10/4(水)より朝の情報番組「シャキット！」(平日6:45～8:00)
で毎週水曜日に1コーナーとして放送

②10/7(土)スタート 毎週土曜日 8:40～8:45

※放送日時・内容は変更になる場合があります。

【内容】 ロコモティブシンドロームとは何か、ロコモ度チェック、
ロコモ予防体操のご紹介、一言アドバイス など

【番組制作】 千葉テレビ放送

【協力・監修】 順天堂大学