



【活動報告】～ロコモ予防・改善に向けた社会実装の取り組み～

➤ 成田市での指導者育成事業

平成27年より、成田市・順天堂大学連携事業として、地域中高齢者の健康増進を目的としたシニア健康カレッジを開催し、自体重やチューブを用いたレジスタンストレーニングの指導してきました。

本年度は初の試みとして、卒業生から志願者を募り、指導者養成講座を開催しました。本講座では、トレーニングの理論と方法を、10週間に亘って学んでいただきました(毎週、講義と実技を各1時間、計20時間)。13名の参加者のうち、8名の方々が最終試験に合格され、9月からシニア健康カレッジの指導者として活躍中です。

今後も、より多くの方々に運動を実施する機会を提供するため、我々の運動プログラムを広めてくれる仲間を養成していく予定です。



➤ 富里市での運動教室

筋力アップのための健康づくり事業として、平成28年より運動教室を実施してきました。本年度前期には25名が参加され、10月から開始された後期には27名にご参加いただいています。

また、自主的に運動を行う『富筋くらぶ』にて、70名ほどの卒業生が活動されています。

➤ 佐倉市民体育館での運動教室

この度、10月から佐倉市民体育館にて、ロコモ予防運動教室を開催する運びとなりました。これまでロコモ予防運動教室は順天堂大学にて実施しておりましたが、民間の施設を利用した開催は初の試みとなります。

今後は社会実装に向けて、民間の施設を活用したロコモ予防運動教室を近隣の各市町村に展開していきたいと考えております。その際には、皆様のご協力を賜りたくお願い申し上げますとともに、本運動教室への積極的なご参加を心待ちにしております。



平成30年度後期の催しのお知らせ

◆公開講座 11月3日(土) @順天堂大学さくらキャンパス 2号館1階11番教室

講義『ロコモ予防のための運動と栄養』+栄養調査+実技(自体重での筋トレ)

※10:00から2時間程度を予定しています。

※申込制ではありませんので、自由にご参加いただけます。

※**運動に適した室内履き**をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

◆体力測定会 12月14日(金)・15日(土) @順天堂大学さくらキャンパス

※**申込制**です。(現在、申込受付中です。)

※応募多数の場合には、抽選となります。



今後の新着情報は、右記のURLにてご確認ください。 <http://www.juntendo.ac.jp/coi-s/>

【問い合わせ】 千葉県印西市平賀学園台1-1 順天堂大学さくらキャンパス運動生理学研究室
0476-98-1001(内線312) 受付時間：月・水・金曜 10時～16時(担当：関谷、尾崎、棗、沢田)

本プロジェクトは、文部科学省/JSTセンター・オブ・イノベーション(COI)プログラム「ロコモ予防・改善のための健康・医療イノベーション」のサポートを受けて実施しております。