

《取材のご案内》

浜松市イメージキャラクター 出世大名家康くん、出世法師直虎ちゃんも出演

「はままつオレンジ体操」DVD作成

10月2日(火) 撮影 地域障がい者総合リハビリテーションセンターにて

社会福祉法人 聖隸福祉事業団（法人本部：静岡県浜松市／理事長：山本敏博／以下、聖隸）は、廃用予防、心地よい認知リハビリの提供、集団活動への参加を目的に、浜松市と共同で、簡単にいつでもどこででもできる「はままつオレンジ体操」のDVDを作成します。

また、2019年10月2日（火）10:00～ 地域障がい者総合リハビリテーションセンターのアリーナにて撮影を行います。

加齢に伴い運動量が少なくなると、骨や筋肉が衰え、介護が必要となるリスクが高まります。この状態をロコモティブシンドrome（運動器不安定症）と言います。健康寿命を保つためには普段から適度な運動をして骨と筋肉の衰えを予防することがとても大切です。

ところが病院に入院したり施設にはいるとベッドに横になっている時間がが多くなり、入院前に比べ体や脳の機能が低下してしまう可能性があります。そこで、生活リズムを整え、活動の機会を増やすよう、認知症・せん妄ケアサポートチームがリハビリテーション部と協力して作成した今回の体操の内容は、「基礎体操」、「リズム体操」、「クールダウン」と3つの要素で構成されています。車椅子や椅子に座ったままでできるものと、立って行うものとの2種類が収録されています。

DVDには浜松市のイメージキャラクターの出世大名家康くん、ドラマでも話題になった出世法師直虎ちゃんの2人も出演しています。今後、浜松市内の高齢者施設や地域サロンへもDVDを配布していく予定です。なお、このDVD作成は静岡県認知症の人をみんなで支える地域作り推進事業の一環です。

<プログラム>

基礎体操 : 手足、体幹の筋力維持、バランス向上、転倒予防

- 1.グーパー
- 2.指數え
- 3.体たおし
- 4.体まわし
- 5.両手組み
- 6.足踏み
- 7.膝伸ばし
- 8.つま先上げ
- 9.踵上げ



リズム体操 : リズムにあわせて手足を協調して動かすことでの脳の活性化

- 10.手遊び
- 11.肩たたき
- 12.手足

クールダウン : 呼吸を整える、緊張した首周りの筋肉をほぐす

- 13.首上下
- 14.首回し
- 15.深呼吸