

「お家でできるトレーニング(家トレ)」の作成について

1 作成経緯

フレイル予防については、これまでの地域ケア会議の報告からも、新型コロナウイルス感染症に伴う活動自粛による高齢者の心身機能の低下が地域の課題となっています。また、多職種連携研修会の開催結果からもわかるとおり、市民の関心が高いテーマです。更には、市民の方などから、「家でもできる体操」を作成して欲しいとのご要望をいただいています。このような状況から、市では、心身機能の低下などにより自主グループ活動への参加に至らない方、病院に通院されている方、施設に入所されている方などに対するフレイル予防のツールの検討を進めてきました。

検討に当たっては、町田市リハビリテーション連絡会のご協力をいただき、「お家でできるトレーニング(家トレ)」として案をまとめました。

2 本トレーニングの内容

別紙「家トレ ～お家でできるトレーニング～(案)」参照

3 本トレーニングの取扱い

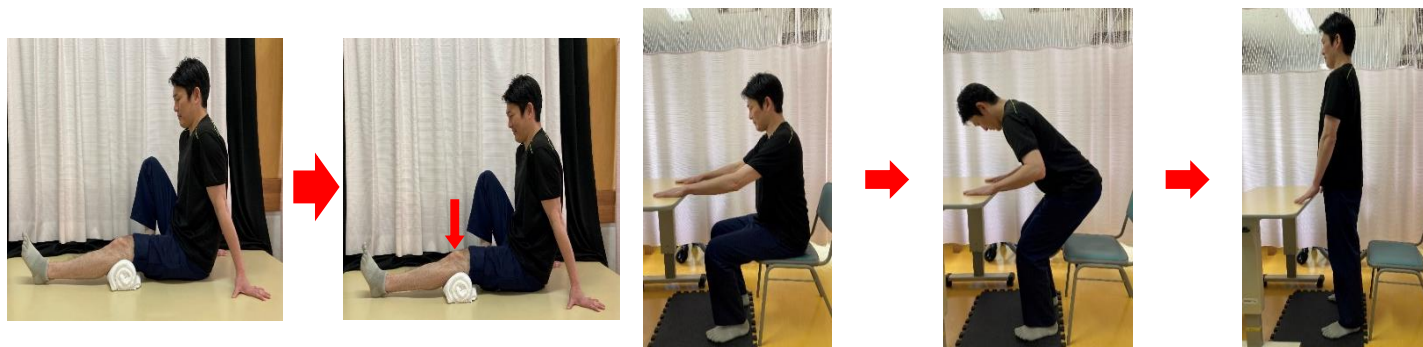
高齢者の在宅医療を支える取り組みを行っている本協議会において、様々な立場の方からご意見をいただくことで、より効果的な内容にしたいと考えています。

また、多くの市民の方に普及させるには、多職種が連携して推進していくことが重要であるため、より推進力のある町プロ協議会として作成したいと考えています。

4 本トレーニングの普及方法

(1) 市ホームページでの周知

(2) 冊子(約3,000部)及びポスターを作成し、町プロの各参画団体へ配布予定



家トレ(案) トレーニングイメージ