

整理番号：1－3

提言題名：ロコモ体操、ロコモヨガの開催について

【提言の要旨】

友人の勧めでロコモ体操、ロコモヨガを始めたところ、体調もよく急いで歩いてもつまづかなくなりました。私たちシニアは、思わぬとことをつまづいたり、ぶつかったりしがちです。グリーンスポーツセンターでやっていますが、友だちに話しても「車がないといけない」とか「遠すぎる」と、参加したい気持ちがあっても、なかなかできません。ウエルネスプラザのオープンスペースなどでも開催してほしいです。市民の1／3位が高齢者の取手市です。ぜひ市民の健康寿命向上に努めてください。

(令和3年6月受付)

【回答の要旨】

相談者様がおっしゃるとおり現在取手ウエルネスプラザでは実施をしておりません。一方で、全身の筋肉や骨格筋を伸ばして身体の調子を調整するヨガや、体幹の調整を行って姿勢の改善を図るピラティス、ストレッチポールを使用して全身の筋肉を伸ばしていくストレッチなど様々なプログラムを実施しております。

また、個別の体力に合わせた個別プログラムを作成し、有酸素運動と筋力トレーニングとの組み合わせにより体力年齢の若返りを図る健康運動教室もあります。それらにもロコモティブシンドロームの予防に役立つトレーニングは含まれますので、ご活用いただければと存じます。

なお、ロコモ体操へのご要望が多くある場合は、取手ウエルネスプラザの施設管理者において、今後の実施を検討したいとのことです。最後に前述の教室等にご興味がある場合は、直接ウエルネスプラザトレーニングジムまでお問い合わせください。(☎0297-77-8878：月曜を除く8:30～21:30まで)

(健康づくり推進課 令和3年6月回答)