



平成 31 年 2 月 20 日

福生市 定例記者会見資料

資料 3-1

～介護予防効果を盛り込んだ福生市初のご当地体操～

「ふくふく福生体操」のお披露目イベントを開催します

福生市では、介護予防活動を推進するためのツールとして、市オリジナルの介護予防体操「ふくふく福生体操」を制作しました。

体操の完成にあたり、3月23日（土）に「ふくふく福生体操」のお披露目イベントを、もくせい会館で開催します。

■介護予防活動などの「集いの場」で使える共通のツールになれば

高齢者人口が急増している超高齢社会の中で、医療の発達に伴い平均寿命が延びた反面、便利な世の中になったことによる「身体活動の減少」、「人とのつながりの希薄化」といった状況が、健康寿命の延伸を阻んでいる一因となっています。

そこで、福生市では平成 29 年度から「介護予防リーダー養成講座」を開講し、講座で学んだ知識や技術を活用して介護予防の活動を積極的に行っていく方（リーダー）を増やしてきました。その中でも、特に介護予防に効果的と言われている、地域の高齢者たちの「集いの場（サロン）」での介護予防活動に力を入れていきたいと考え、介護予防事業の委託業者協力のもと「ふくふく福生体操」を制作しました。

市オリジナルの「介護予防体操」が、講座を終了した方にとって、介護予防活動で使いやすい共通のツールとなることで、市全体で介護予防の普及啓発につながることを期待されます。

■福生市の特色を盛り込んだオリジナルの介護予防体操

約 4 分間の体操は、福生を流れる多摩川の流れのような穏やかなメロディーで始まり、七夕の星、酒造り、たっけー、打ち上げ花火、そしてアルファベットの「F・U・S・S・A」の形を取り入れた動きなど、福生のイメージが盛り込まれた体操となっています。

■「ふくふく福生体操」お披露目イベント概要

インストラクターによる体操の実技指導や、家庭でできる運動の紹介を行います。

【日時】3月23日（土）午前10時～11時

【場所】もくせい会館（住所）福生市本町18番地

【体操指導】医療法人社団和風会 メディカルフィットネスセンタープラム運動指導員

【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 ☎042-551-1537