

(活動報告書様式)

団体名	南沼原地区介護保険サービス事業所連絡会		
事業名	南沼原発！ロコモ・フレイル予防体操普及プロジェクト		
助成事業区分	協働助成事業（一般型） 【県政課題：4. 身体機能の維持・向上、介護予防の推進】		
団体の 所在市町村	山形市	事業費	369,900 円
		うち助成金額	369,900 円



■事業目的

近年、認知症高齢者の増加や孤立等の問題も増え、ロコモ・フレイル予防が必要とされている事や、県内・市内で取り組まれている「いきいき百歳体操」は他県発祥の体操である事やマンネリ化の声が住民から上がったことから、ご当地のロコモ・フレイル予防体操を作成し「花のやまがた！しゃんしゃん体操」と共に普及を図る事で、当地区のみならず、県全体の健康長寿を目指すこととした。

■実施内容

①「おらっちょ体操」DVDの製作

・当会会員事業所に所属する理学療法士・作業療法士等の有志、住民代表、関係機関でチームを立ち上げ、「おらっちょ体操（おらだの町内会 健康ナンバーワン!）」の製作に取り組んだ。  
・体操は、「ロコモ体操」「口腔体操」「あべこべ体操」で構成された40分間の体操。県内の民謡（最上川舟唄・真室川音頭・花笠音頭）や替え歌も盛り

込み、楽しく取り組める体操となっている。

②体操の普及啓発

PRイベントはコロナ禍により中止。その為、地区役員（民生委員児童委員協議会・町内会連合会・地区社会福祉協議会）、地区内各住民主体の通いの場・ふれあいいきいきサロン等へDVDの配布とプロジェクトメンバーによる説明を実施。県内全市町村へもDVDを送付した。

■事業の成果及び今後の展望

①事業の成果

この体操と「花の山形！しゃんしゃん体操」と併用することで、ロコモ・フレイル予防の効果が期待できる。また、馴染みのある音楽や替え歌を用いて、楽しく体操に取り組んでいただいている。

・これまで体操の場に参加していない住民に対しても「南沼原地区発祥の体操」というポイントをアピールすることで興味を持ち、体操の場への参加に繋がっている。

②今後の展望

・現在、コロナ禍により地域での活動は未だ自粛傾向にあるが、再開できた際には、おらっちょ体操をひとつのツールとして、健康づくり・繋がりづくりに積極的に取り組めるようPRに力を入れる。

・地域でおらっちょ体操を実施する際に、プロジェクトメンバーが「おらっちょ体操アドバイザー」となり、より効果的に取り組めるようアドバイスを行う。地域と専門職の繋がりを持つことで、協働した健康づくり、地域づくりを目指す。

・一人でも多くの地域住民に届くよう、YouTubeでのオンライン配信やzoom等で交流を図りながらのリモート体操の機会を設け、新しい生活様式の中での取り組みも進めていく。