

# 事業報告書（介護予防キャラバン 第22回伊豆の国市市民ふれあい広場）

|      |                                 |      |               |
|------|---------------------------------|------|---------------|
| 事業名称 | 介護予防キャラバン<br>@第22回伊豆の国市市民ふれあい広場 | 開催日  | 令和8年10月17日（土） |
| 開催場所 | 菰山福祉・保健センター                     | 開催時間 | 10：00～14：00   |
| 参加者  | 静岡県理学療法士会員：9名 一般参加者：180名        |      |               |

## 【活動内容】

「第22回伊豆の国市市民ふれあい広場」において、介護予防キャラバンを実施しました。

当日は受付付近にて握力測定を行い、その後ロコモチェックへご案内する流れで実施しました。握力測定およびロコモチェックに参加された方は136名、握力測定のための参加者は44名で、合計180名の市民の皆さまにご参加いただきました。

ロコモチェックは、短時間で実施できる2種類のテストとアセスメントを用いて行いました。時間帯によっては行列ができ、お待ちいただく場面もありましたが、スタッフが協力しながら円滑な運営に努めました。

参加者の多くはロコモティブシンドローム非該当、またはロコモ度1に該当する結果であり、将来的な運動機能低下の予防や健康維持の重要性についてお伝えしました。また、改善・予防の方法として、パンフレットを活用しながらロコトレを紹介し、紙面および口頭での指導を行いました。

さらに、疼痛や動きにくさなどの悩みを抱える方には、個別に生活上の注意点や運動についてのアドバイスを実施しました。若い世代の参加者には、ご家族や地域の高齢者への介護予防啓発についてもお声掛けを行いました。

今後も地域住民の皆さまの健康づくりと介護予防に貢献できるよう、地域活動を継続してまいります。

## 【活動風景】

