

# 草加市(町村) 健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

## かんたん！すっきり！「肩こり・腰痛」予防体操教室

### 事業概要

肩こりや腰痛を予防する講話・体操を通して自宅でも実践できる運動を学び、運動機会を確保することを目的とした教室。

今年度は新型コロナウイルスの影響もあり、高齢者は運動する機会が奪われていることから、運動機能の低下や生活機能レベルを維持していくために、本教室を企画した。実施時間や感染予防のための消毒方法なども変更した。

### 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算・日数・会場  
21 人、30 千円(報償費)、2 日間(1 時間)、高砂コミュニティセンター
- 募集方法  
広報そうかに募集記事を掲載、健康づくり課にて電話申し込み。  
参加者に詳細記入した通知はがきを送付。定員 30 名のところ、応募した市民は 24 名、実際の参加者は 21 名だった。
- 講師(理学療法士)  
肩こり・腰痛が起こるメカニズムについての説明と、症状を改善・予防するための運動方法の指導を依頼した。
- 参加者にプリント配布  
参加者が、自宅で一人でも体操ができるようにプリント配布を行った。  
実際に肩こり・腰痛が起きた際の、日常生活における注意点も記載した。
- 椅子を使った運動  
30 分講師による講話を行い、30 分運動実習を行った。

### 事業効果

- アンケートを回収した 19 人のうち、運動実習の内容が「よかった」と答えた人は、17 人で、「理論的によくわかった」、「家でもできそう」等の声が聞かれた。
- 教室に参加した人の多くが、肩こり(14 人)・腰痛(12 人)の悩みを抱えていることがわかった。

### その他

- 肩こり・腰痛があった方のうち、教室で覚えた運動を継続した場合、症状が改善するのかが検証が必要。