

《取材のご案内》

浜松市イメージキャラクター 出世大名家康くん、出世法師直虎ちゃんも出演

「はままつオレンジ体操」DVD作成

10月2日(火) 撮影 地域障がい者総合リハビリテーションセンターにて

社会福祉法人 聖隷福祉事業団（法人本部：静岡県浜松市／理事長：山本敏博／以下、聖隷）は、廃用予防、心地よい認知リハビリの提供、集団活動への参加を目的に、浜松市と共同で、簡単にいつでもどこでもできる「はままつオレンジ体操」のDVDを作成します。

また、2019年10月2日（火）10:00～ 地域障がい者総合リハビリテーションセンターのアリーナにて撮影を行います。

加齢に伴い運動量が少なくなると、骨や筋肉が衰え、介護が必要となるリスクが高まります。この状態をロコモティブシンドローム（運動器不安定症）と言います。健康寿命を保つためには普段から適度な運動をして骨と筋肉の衰えを予防することがとても大切です。

ところが病院に入院したり施設にはいるとベッドに横になっている時間が多くなり、入院前に比べ体や脳の機能が低下してしまう可能性があります。そこで、生活リズムを整え、活動の機会を増やせるよう、認知症・せん妄ケアサポートチームがリハビリテーション部と協力して作成した今回の体操の内容は、「基礎体操」、「リズム体操」、「クールダウン」と3つの要素で構成されています。車椅子や椅子に座ったままできるものと、立って行うものとの2種類が収録されています。

DVDには浜松市のイメージキャラクターの出世大名家康くん、ドラマでも話題になった出世法師直虎ちゃんの2人も出演しています。今後、浜松市内の高齢者施設や地域サロンへもDVDを配布して広めていく予定です。なお、このDVD作成は静岡県認知症の人をみんなで支える地域作り推進事業の一環です。

<プログラム>

基礎体操 : 手足、体幹の筋力維持、バランス向上、転倒予防

- 1.グーパー
- 2.指数え
- 3.体たおし
- 4.体まわし
- 5.両手組み
- 6.足踏み
- 7.膝伸ばし
- 8.つま先上げ
- 9.踵上げ

リズム体操 : リズムにあわせて手足を協調して動かすことでの脳の活性化

- 10.手遊び
- 11.肩たたき
- 12.手足

クールダウン : 呼吸を整える、緊張した首周りの筋肉をほぐす

- 13.首上下
- 14.首回し
- 15.深呼吸



<本資料に関する報道関係者様からのお問合せ先>

【聖隷福祉事業団】 広報事務局（フロンティアインターナショナル内） 担当：林、藤野、千葉

TEL：03-5778-4844 / FAX：03-5778-4747 / mail：frontier-pr@frontier-i.co.jp

【聖隷福祉事業団】広報事務局行き
FAX: 03-5778-4747

※誠にお手数ではございますが、取材のご意向をご記入の上、**10月1日（火）15:00**までに、上記FAX 番号へご返信下さいませよう宜しくお願い申し上げます。

「はままつオレンジ体操」撮影

■開催日時:10月2日(火) 10:00~12:00 ★報道受付 10:00~

■開催場所:地域障がい者総合リハビリテーションセンター(静岡県浜松市北区根洗町字西598番1)アリーナ



【アクセス】
 〒433-8108
 静岡県浜松市北区根洗町字西598番1

〈交通のご案内〉

- 車
 - ・東名高速道路浜松西I.C.より約15分
 - ・新東名高速道路浜松浜北I.C.より約30分
 - ※ お車でお越しの方は建築敷地内駐車場をご利用ください
- バス
 - ・JR浜松駅よりバスで約50分
 - ※ 駅北口バスターミナルの15番のりば
 『聖隷三方原病院 気賀 三ヶ日行き』『大谷』バス停下車

ご出席

ご欠席

いずれかにチェック印をお付け下さい。

■貴紙誌名／貴番組名		
■貴社名		
■取材代表者名	(合計 名)	
■ご来場者人数	ペン 名	フォト 名
	ENGクルー 名 (予定で結構です)	
■TEL/FAX	TEL	FAX
■携帯番号／メールアドレス	携帯	Mail
■備考		

※ご記入いただきましたご連絡先等は、本イベントの名簿管理のみに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

<本資料に関する報道関係者様からのお問合せ先>

【聖隷福祉事業団】 広報事務局 (フロンティアインターナショナル内) 担当: 林、藤野、千葉
 TEL: 03-5778-4844 / FAX: 03-5778-4747 / mail: frontier-pr@frontier-i.co.jp