

コロナフレイルを防ぐ取り組み やまべえ体操の効果

コロナ禍で顕著となった課題の一つが「フレイル」です。西区では今後20年以上増加する高齢者が要介護状態とならないためにフレイル対策が非常に重要となります。西区発のご当地体操「エコロコやまべえ体操」の効果検証が行われ、立ち上がり動作の改善やバランス能力の向上に加え、健康作りや社会参加に関するモチベーションの維持向上、閉じこもり予防に効果があることが証明されました。(https://www.city.sapporo.jp/nishi/bu-oshirase/ecoroco-yamabe.html)西区全体で周知活動に取り組む中、医師会西区支部会員の皆さんにも積極的に関わりましょう。なお、例会終了後、そのまま会場およびzoom参加者の方は画面越しに体操動画の撮影会も開催する予定です。ぜひご参加ください。



講演:「コロナフレイルを防ぐ取り組み～やまべえ体操の効果～」

講師:西区役所保健福祉課保健支援係 保健師

日時:2022年7月14日(木)18:30～

会場:西区民センター視聴覚室(25名) / Web開催(300名)

申込み:フォームよりお申し込みください

<https://forms.gle/GFXm3wVnetmGdsNKA>

問合せ:西区在宅ケア連絡会 info@zaitaku-care.info

札幌市医師会西区支部 011-611-4181

その他:参加用のzoom招待URLはフォーム回答後メールが自動で送信されます。メールが届かない場合、「入力されたメールアドレスの間違え」、「迷惑メールへの振り分け」などの可能性があります。ご確認の上、再度お申し込みいただくか、info@zaitaku-care.infoまでご連絡ください。



【やまべえ体操動画の撮影について】

西区では、区民が地域で心身共に健康で生き生きと暮らすことを目指し、介護予防やセルフケアの取組の一助となるやまべえ体操の更なる普及を目的として、様々な関係団体や区民が参加する体操動画(区民編)をリニューアルいたします。在宅ケア連絡会の終了後、そのまま会場にて動画の撮影会を開催する予定です。zoom参加の方も画面越しに体操する様子を撮影いたします。(なお動画がDVD等の媒体による配布および西区ホームページやYouTube等のWebサイトにアップロードされることについて同意いただける方は是非ご参加ください。)

※当日は、区役所職員がお手本となり、7分間の一連の体操動作を実施するので、体操を覚えていなくても差し支えありません。(在宅ケア連の方の登場時間は数十秒程度となる見込みです。)

※動画の完成は令和4年12月頃を予定しており、DVDを区民に配布する他、西区ホームページ及びYouTubeに掲載予定です。

※zoom参加の方は、なるべく画面に体全体が写るようにしてください。

主催:札幌市医師会西区支部・西区在宅ケア連絡会