

## 1.開催概要

日程：2025年10月18日（土）～10月20日（月）

会場：岐阜メモリアルセンター 健康ふれあい広場ブース

対象者：ねんりんピック参加者及び一般来場者



## 2.活動概要

岐阜県理学療法士会では、ねんりんピック岐阜2025の健康ブースにおいて、地域住民および来場者を対象とした「ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防啓発活動」として、ロコモチェックを実施しました。ロコモは運動器の障害によって移動機能が低下した状態であり、高齢者の介護予防において重要なテーマです。来場者の健康寿命延伸に寄与することを目的とし、以下のような内容で実施しました。



### 3.実施内容

- ・立ち上がりテスト（40cm・30cm椅子使用）
- ・2ステップテスト
- ・理学療法士による個別アドバイス・運動指導

来場者にロコモ度を測定していただき、結果に応じたフィードバックをその場で提供。正しい運動習慣の必要性を伝え、予防の重要性を啓発しました。

### 4.参加状況

参加者数：約250名（3日間合計）

年齢層：60代～80代が中心

参加者からは、「自分の体力の状態が分かってよかった」「運動のモチベーションが上がった」などの前向きな感想が多数寄せられました。また、各県の代表として日ごろから練習している選手の身体能力の高さに驚きを感じました。それぞれの想いを背負った各県各市の特徴あるユニフォームにも一体感が感じられ、大変和やかな雰囲気では会場に足を運んでくださいました。

### 5.今後に向けて

今回の活動を通じて、ロコモ予防の重要性が多くの方に伝わったと実感しています。今後も地域に密着した活動を継続し、県民の健康づくりに貢献してまいります。また、次年度以降のねんりんピックや地域イベントにも積極的に参加し、ロコモ予防啓発の輪を広げていく所存です。

