

令和2(2020)年度ロコモアドバイザーとちぎ養成研修会実施要領

1 目的

要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の疾患であることから、健康寿命の延伸のためには、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）（以下、「ロコモ」）の予防が重要である。

そこで、県民がロコモの正しい知識を習得し、自ら予防対策を講じることができるよう、地域の中で普及啓発活動を行う「ロコモアドバイザーとちぎ」を養成する。

2 日程等

- (1)開催日 令和2(2020)年11月26日(木) 13:30～16:00
- (2)場 所 とちぎ健康の森 とちぎ健康づくりセンター 大会議室
- (3)対象者 保健・医療・福祉・教育関係者、行政職員等で、地域においてロコモ予防の普及啓発を行うことができる者
- (4)定 員 32名

3 内容

時間	項目	内容及び講師
13:30～	挨拶	健康増進課健康長寿推進班長
13:35～ (45分)	講義 「ロコモの最新情報」	ロコモの原因や予防及び最新の知見等について 講師：栃木県立リハビリテーションセンター 理事長 星野 雄一 氏
14:20～	休憩	10分休憩
14:30～ (60分)	実技 ・「ロコモ度テストで調べよう」 ・「ロコトレを始めよう」	・ロコモ度テスト及び判定方法について ・ロコトレの実施方法 講師：栃木県立リハビリテーションセンター リハビリテーション部長 藤平 淳一 氏
15:30～	修了テスト	
15:40～	答合わせ・質疑応答	
15:50～	アドバイザー証交付	アドバイザー登録については別紙1参照
16:00	終了	

4 申し込み方法

別紙申込書により、11月18日(水)までに電子メールにて申し込み

宛先 栃木県 保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班 寺内

Email kenko-cho.ju@pref.tochigi.lg.jp

5 感染防止策

- (1)消毒液の設置
- (2)出席者のマスク着用
- (3)出席者の検温の実施
- (4)会場の換気の徹底
- (5)席間隔の確保（3名掛けの机に1名ずつ着席）