

「被災地健康運動支援とロコモ予防ソング」

「被災地健康運動支援とロコモ予防ソング」は、「運動器の10年」世界運動・普及啓発推進事業応募事業において優秀賞を受賞した。

<http://www.bjd-jp.org/>

http://www.bjd-jp.org/news/20121127_01.html

平成24年度「運動器の10年」世界運動・普及啓発推進事業応募事業

運動器の10年・優秀賞（25万円）

佐々木整形外科麻酔科クリニック 介護老人保健施設せんだんの丘

代表者 理事長 佐々木 信之

「被災地健康運動支援とロコモ予防ソング」

http://www.bjd-jp.org/news/20121127_01.html

●運動器の10年・優秀賞

宮城県・佐々木整形外科麻酔科クリニック 介護老人保健施設せんだんの丘

選評・稲波委員「被災地健康運動支援とロコモ予防ソング」

東日本大震災被災者に対して運動器の健康維持・増進活動目的で開発したロコモ予防ソング「ロコモかしこもサビないで」は実に素晴らしい内容である。歌詞にロコチェックが挿入され、曲に合わせての体操に、ロコトレの動作とストレッチングを取り入れてあることによるアピール度と実効性は秀抜である。またロコモの講義と実技の修了者を「ロコモボーイ・ガール」と名付け、地域住民の指導を担当させるというアイデアも非常に優れている。東日本大震災の被災地に対する援助活動が徐々に熱が冷める傾向もある中、この活動が今後も継続し、広がっていくことを切に願っている。

http://www.bjd-jp.org/news/doc/20121127_01.pdf

運動器の10年授賞式 あいさつ

佐々木信之 2013.1.25

このたびは、優秀賞をいただきまして大変ありがとうございます。

東日本大震災3・11で被災しましたが、多くの人達の支援を受けましたこと、この場をお借りして感謝させていただきます。

有床診療所のクリニックは、建物の一部損壊はありましたが、スタッフは帰宅できず、1ヶ月泊まり込みで、診療を続けて行いました。支援として私は、まず、避難所となった近所の中学校へ出向いて声がけすることからはじめました。

3月末には、「被災地健康運動支援情報ネットワーク仙台みやぎ」UNDAが立ち上がり

ましたので、その仲間と運動指導をしていきました。5月に神戸で阪神淡路震災を経験している歌手のリピート山中さんがこられた際には、名取市の避難所に同行しました。こんな活動の中から、被災されたみんなが少しでも体を動かし、声出して、まず、心動かして笑顔を取り戻してほしいという思いで、ロコモ予防ソング「ロコモかしこもサビないで」とロコモ体操は誕生しました。

この歌はリピート山中さんが 体操は UNDA 仲間の鈴木玲子さんが考案してくれています。

私達のロコモ体操が、優れている点。

笑いを引き出す歌詞とそれに合った動きすることで、歌を通してロコチェックと運動処方ができちゃう！ ロコモの意味とトレーニングの実施ができ、同時にロコモ啓発を行っていきます。

随所にきめのポーズが入っているので、男性がかっこよくポーズを決めることができる。曲のノリがホンワカでいい加減でもできてしまう。できなくてもできた気持ちにさせる展開も可能。イスで行う、手をつないで行う、ダブルカウントで行うなどのアレンジができる。

同一呼吸・同一動作 をすることで（ノンバーバルで、隣の人と両手で支えあう）言葉によらないコミュニケーションが形成され、仲間との一体感を強く感じることができま

す。

音楽を使うことでグループワークが楽しくなり 地域での指導展開のモチベーションを上げることを目的としています。

このロコモ予防ソングを使用して最近、ロコモ予防研修会をしています。

ロコモの講義と実技の修了者を「ロコモボーイ・ロコモガール」と名付け地域住民の指導を担当していただくようにしており、

すでに 300 名誕生し、彼らは地域でロコモ啓発に励んでおります。

私達は、被災地から「みんな笑顔で元気！」を目指して、引き続いてロコモ認知度の増加と健康寿命延伸に尽くしていきたいと考えております。

本日は優秀賞を受賞し、さらに大変大きな力をいただきました。

ありがとうございました。













