

(公印省略)

事 務 連 絡
令和3年2月1日

大牟田市介護支援専門員連絡協議会
会 長 林 洋 一 郎 殿

大牟田市保健福祉部福祉課
課長 橋本 強

大牟田市介護予防体操「よかば〜い体操」DVDと解説書の無料配布について

新型コロナウイルスの感染拡大により、高齢者が外出を自粛して自宅に閉じこもり動かなくなることが増えると、筋力の低下や健康状態が悪化してフレイル（健康状態と要介護状態の間にある虚弱状態のことをいう。）に陥ることが懸念されています。

そこで、高齢者の健康維持のため、大牟田市独自の介護予防体操である「よかば〜い体操」の動画を制作し、昨年10月より、YouTube「ほっとシティおおむたチャンネル」での配信や希望する市民等へDVDを無料配布しているところです。

このたび、この動画（DVD）を基にした解説書が完成いたしました。解説書はよかば〜い体操ポイントを写真付きフルカラーで掲載していますので、解説書だけでも手軽に体操することが出来ます。また、DVDと併せて活用すると、より分かりやすく体操することが出来ます。

つきましては、利用者をはじめスタッフの皆さまにDVDと解説書の無料配布を周知していただきますとともに、是非、介護サービス事業所に置かれましても、運動やレクリエーション等での際にご活用いただきますようお願いいたします。

なお、DVDと解説書を希望される場合は、福祉課健康対策担当（41-2668）までご連絡いただきますようお願いいたします。

<参考>

○大牟田市ホームページ

「大牟田市介護予防体操「よかば〜い体操」の動画配信およびDVDと解説書の無料配布のお知らせ」

https://www.city.omuta.lg.jp/hpkiji/pub/Detail.aspx?c_id=5&id=14565

【申込み・問い合わせ先】

大牟田市 福祉課 健康対策担当（保健センター3階）

電 話：0944-41-2668

FAX：0944-41-2675

メール：e-fukushi01@city.omuta.fukuoka.jp