

## 「ロコモアドバイザーとちぎ」について

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防することは、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るために重要です。

栃木県では、県民がロコモに関する知識を得て、予防法を実践していただけるよう、ロコモ予防の普及啓発に取り組んでいます。

受講生のみなさん、「ロコモアドバイザーとちぎ」として、ロコモ予防の普及啓発に御協力ください！

### 「ロコモアドバイザーとちぎ」とは…

運動器(骨、関節、筋肉等)に関する基本的な知識を有する医療従事者(医師、看護師、薬剤師等)、介護従事者(ケアマネジャー、介護福祉士等)、学校関係者(体育教諭、養護教諭等)、運動指導に関する専門的な知識を有する方で、県が実施する研修会を修了した方を「ロコモアドバイザーとちぎ」として登録いたします。



ロコモアドバイザーとちぎ証

研修会を修了した方に「ロコモアドバイザーとちぎ証」を交付します。また、アドバイザーの方には下記の普及啓発資料の提供や貸出しをいたします。

提供にあたっては、活動計画書を提出いただきますので、詳しくはホームページを御覧ください。

健康長寿とちぎ ロコモアドバイザーとちぎ

検索

### 【啓発用資料】

#### ○リストバンド「ロコモメイトリング」【提供】



アドバイザーからロコモの原因や予防法など、ロコモに関する説明を受けた県民の方々を「ロコモメイトとちぎ」と称し、黄緑色のリストバンド「ロコモメイトリング」を配布しています。

#### ○リーフレット「ロコモってご存知ですか？」【提供】



ロコモ度テストやロコトレなどを掲載しています。

#### ○PowerPoint資料【提供】

講演会等に活用できるPowerPoint資料です。WEBサイトからダウンロードできます(要パスワード)。

#### ○ロコモ度測定器具【貸出し】

ロコモ度テストを実施する際に必要な歩幅メジャー等の貸出しを行っています。

#### ○その他にも...

県の健康づくり専用サイト「健康長寿とちぎWEB」内の活動掲示板にて、ロコモアドバイザーから活動情報の発信ができます。

