

## 「ロコモアドバイザーとちぎ」に登録しませんか？

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、県内に住む全ての方に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。

みなさん「ロコモアドバイザーとちぎ」として活動し、ロコモ予防に協力してください！

### 「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、看護師等)及び介護従事者(ケアマネジャー、介護福祉士等)、及び学校関係者(体育教諭、養護教諭等)並びに運動指導に関する専門的な知識を有する者で、県が実施する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、名簿に登録します。

アドバイザーには、それぞれの地域や職場でロコモ予防の普及啓発活動を行っていただきます。



アドバイザーには、下記の普及啓発資材を提供したり、貸出しを行います。  
提供するにあたっては、活動計画書を御提出いただきます。

詳しくは

健康長寿とちぎ ロコモアドバイザーとちぎ

検索



#### ○【提供】「ロコモメイトとちぎ」リストバンド



アドバイザーからロコモの原因や予防法など、ロコモに関する正しい知識の説明を受けた方は「ロコモメイトとちぎ」です。  
栃木県では、ロコモアドバイザーとちぎの活動を通して、黄緑色の「ロコモメイトとちぎ」リストバンドをロコモ予防のシンボルとして配布しています。

#### ○【提供】リーフレット「ロコモってご存知ですか？」



移動機能の状態をチェックするロコモ度テストやロコモを予防するためのロコトレなどを掲載しています。

#### ○【提供】講演会用PowerPoint資料

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)。

#### ○【貸出し】ロコモ度測定器具

ロコモ度テストを実施する時に便利なツールの貸出しを行っています。

#### ○その他にも...

栃木県の健康づくり専用サイト健康長寿とちぎWEBにて、活動情報の発信ができます。

