

# 奈良県天理市の取り組み

## 自宅でできる運動や認知症予防の促進 朝起きてトイレに行く動線の中でできる運動、体操動画の配信

### 対象者

全市民、見守り訪問対象者

### キーワード

・フレイル予防 ・認知症予防 ・動画配信

### 行ったこと

外出自粛によるフレイルを予防するため、見守り訪問対象者等に対して、介護予防体操（STEP体操）のDVDを個人貸し出し可能にしました。また、より広く体操をしてもらうため、STEP体操をインターネット動画配信するなどフレイル予防に取り組みました。他にも認知症予防のリーフレットを作成し、配布しました。

### 工夫したこと

- 見守り対象者にSTEP体操DVDの個人貸し出しを可能にし、フレイル予防を行いました。
- 動画配信用にSTEP体操を7分程度に編集し、見やすくしました。
- 認知症予防リーフレットでは、エッセンスをわかりやすく紹介しました。
- 介護予防教室の講師が、朝起きてトイレに行く動線の中でできる運動を紹介します。（近日投稿）



### 参考URL

- <https://www.youtube.com/watch?v=IBvuaJO3KAo&t=252s>