

藤口コ体操指導員の養成講座開催報告



藤枝市オリジナル介護予防体操である藤口コ体操を指導できる人材育成を目的として、院内スタッフ向けに運動サポーター養成講座を実施しました。計3回参加された5名が藤枝市運動サポーターとして認定されました。

アンケートでは「臨床でのトレーニングでも利用できる。体操のコツを応用できる」「講師の豆知識がおもしろく、知識が増えて嬉しかった」と前向きな反響がありました。

ひとりで・家族で・みんなでできる
カンタン介護予防体操！

藤口コ 体操

8カテゴリー
無理なくできる
体操プログラム！

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

毎日の運動習慣で、
健やかな毎日を！

藤口コ体操では、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。仲間と一緒に楽しく身体を動かして、介護予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。
※運動後の解着により多くのための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

MYFC



↑こちらのQRコードから藤口コ体操の動画が視聴できます。
YouTubeでも公開されています！

令和8年3月6日
リハビリテーション部