

Let's ロコトレ活動発表会(体力測定分析結果報告大会) 開催報告

体力測定
分析結果を
共有しよう！

測定方法や
結果の見方を
知ろう！

測定方法や
結果の見方を
知ろう！

団体・支援者が
互いの活動を
認め合おう！

**青森市の元気、ここに集結！
仲間と楽しむ今「Let's ロコトレ」！**

【開催概要】

日時 令和7年11月14日(金) 13:30~15:00

場所 青森県立保健大学 講堂

参加者 市内で活動するロコトレ団体、ロコトレ団体を支援する団体(地域包括支援センター、在宅介護支援センター、地域支え合い推進員)等 63人

体力測定分析結果報告

報告者

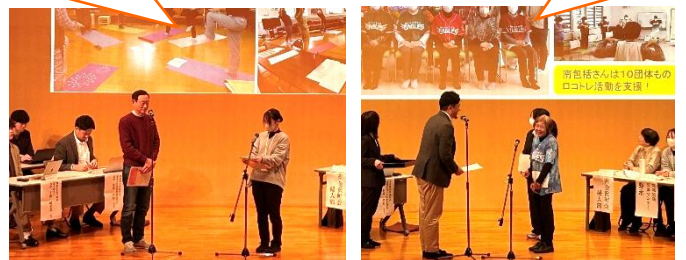
青森県立保健大学大学院
博士課程後期 金澤 遼太 氏
博士課程前期 鈴木 律杜 氏
(理学療法士)



ロコトレ団体・支援者の活動発表、表彰タイム

支援者から団体へメッセージ♪

活動の功績を表彰！



市内57団体のうち、9団体が活動発表しました。

講演

「健康を決める力とは？運動
習慣の継続に必要な力とは？」

講師 青森新都市病院
理学療法士 工藤 健太郎 氏



「通いの場を継続させる、
通い続けるためには？」

講師 公立大学法人
青森県立保健大学
健康科学部 理学療法学科
新岡 大和 氏



理学療法士
による
運動デモン
ストレーション



取組の成果(令和4~6年の3年間における体力測定分析結果)

継続して運動・体力測定を行った参加者・ロコトレ団体について分析すると、歩行速度、下肢筋力、バランス能力など※の介護予防に重要な能力が年齢平均と同等またはより良い結果を示しました。

運動を継続することで、身体機能・日常生活能力が保たれていた！

※TUG(Timed Up and Go test)、膝伸筋力、片脚立位時間の3項目全てにおいて「良好な状態を維持できている」結果。
引用・参考元:令和7年11月14日 Let's ロコトレ活動発表会「体力測定分析結果報告」資料

