

ふくらはぎ周囲、握力、手足の筋肉量)の説明があり、最後に、測定結果やイレブンチェックの点数から参加した一人一人が自分が健康～フレイルのステージにどこにいるかを(気づく)ことが大切である点を強調されました。

又、藤田 AD からサポーター活動で思うこととして、(1)参加者へのフォローが必要  
(2)AD のフレイルサポーターとして特に重要な活動として、フレイルチェックのイベントに地域住民の参加を促すことであると指摘されました。

## 音楽による介護予防プロジェクト「歌と音楽」ができること 日本音楽健康協会 國尾 慈照

健康・生きがい開発財団は、日本音楽健康協会(以下音健協)と2016年9月に向こう3カ年間の包括提携を締結した。

この包括提携に基づき音健協が自治体で実施している介護予防事業に健康生きがいづくりアドバイザー(以下、AD)が参加できる。ただし、そのためADは、活動に必要な音楽健康指導士の資格を取得する必要がある。上記包括提携は、ADが通常より割安価格で資格取得が可能となる。

今回の報告では、まず、財団の大谷常務理事が財団と音健協とのクロスライセンスの包括連携、ADが自治体介護予防事業に参画する意義の説明があった。

引き続き、日本音楽健康協会の國尾慈照氏が、「音楽による介護予防プロジェクト」と題して、先進的な取り組みを行っている長野県松本市の事例を取り上げ、音楽による介護予防事業の概要、その意義、この介護予防事業を実際に担うことになる音楽健康指導士についての説明、また、この事業で使用される映像付きのカラオケ機器の技術的な説明等が行われた。



日本音楽健康協会の説明をする大谷常務理



活動紹介をする國尾 慈照氏

最後に、黄色いTシャツを着た音楽健康指導士の資格を有する女性インストラクターのが、スクリーン映像をバックに音楽に合わせて行う介護予防のための運動指導を行った。全国大会参加者は、その場に立ち銘々に配られた色とりどりのチーフを振りながら音楽に合わせて運動を行い音楽による介護予防事業の一端を体験した。

なお、当日使用した機器は、第一興商の提供によるものである。



サンプル映像と音楽でデモンストレーションするインストラクター