

アシストスーツ体験概要

東京理科大学の小林宏教授が開発されたアシストスーツは空気で稼動する人工筋肉により作業時の身体にかかる負担を軽減します。東京理科大学、九州医療専門学校、小郡市の3者は、アシストスーツを使った体幹の強化や「フレイル予防」対策について共同研究をしています。これまで市職員等が20日間の体験をして姿勢の改善等の効果が見られました。

体験中は九州医療専門学校の体幹のスペシャリストが皆さんをフォローします。第1回の講座で姿勢など現在の体の状態をチェックし、20日間、5分間アシストスーツを着用してトレーニングを続けていただいた後、最終日に皆さんの体がどう変わったかを一緒に確認します。トレーニングと言っても激しい運動や難しい動きはありません。誰にでもできる5分間のトレーニングです。ぜひ、体の変化を感じてください。

体験期間： 令和6年1月11日（木）～2月1日（木）

講座開催日： 体験期間中、3回の講座を開催します。（参加必須）

	講座開催日	内 容
第1回	1月11日（木）	身体の状態の測定、体幹や着用方法、トレーニングについてのレクチャー、練習
第2回	1月18日（木）	正しい装着や動きの確認
第3回	2月1日（木）	身体の状態の測定、初日との変化の確認等振り返り、まとめ

時間：14：00から16：00（第2回以降は1時間半程度）
場所：小郡市生涯学習センター 会議室3, 4

定員： 8名

- ① **参加条件：** ①アシストスーツの体幹強化やフレイル予防の効果についての研究の一環として、アシストスーツ着用前後の変化のデータを提供いただくことに同意いただける方
②3日間の講座に参加できる方
③以下に該当する方はトレーニングによって悪化する可能性がありますので参加をお控えください。
- ◆現在、腰や背中・股・膝関節を痛めてる方または受診中の方
 - ◆圧迫骨折・骨粗鬆症の既往のある方
 - ◆医師から重いものを持つことを制限されている方
 - ◆妊娠中、もしくは妊娠の可能性のある方
 - ◆ペースメーカーを装着されている方

参加申込： 12月21日（木）から申し込み受付開始。 電話、ファクス、メールで、氏名、年齢、住所、電話番号、講座名を下記までお知らせください。

【申し込み・問合せ】 小郡市 長寿支援課 地域包括支援係

TEL：72-2111（内456） FAX：73-7561 Email：houkatsu@city.ogori.lg.jp