

ロコモ予防で健康長生き！

ロコモ・・・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？

骨や関節、筋肉などからだの動きに関わる部分(運動器)が衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。放っておくと将来介護や支援が必要になるかもしれません。ご自身のロコモ度、移動能力を知って、これからの健康づくりの参考にしてみませんか？

7つのロコチェック
症状に心当たりはありますか？

1 	2 	3 	
<input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたりすべったりする	<input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要	
4 	5 	6 	7 
<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難 ※布団の上げ下ろし掃除機の使用など	<input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 ※1リットルの牛乳パック2個程度	<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない

理学療法士が

ロコモや体の気になること

についてもお答えします！



内容

・ロコモ度テスト

実際に体を動かして、ご自分の足腰の力を確認しませんか？

・ロコモ体操指導

ロコモ予防のための体操を個別で指導いたします

・福祉用具の展示、説明 (JAめぐみの介護サービス可児営業所)

自宅で利用できる福祉用具や歩行車、杖などの展示を行います

日時

平成29年**6月25日(日)** 13:00~16:00

場所

ラスパ御嵩 1F ラスパコート奥

