

～上青木整形外科 体操教室のご案内～

こんな症状、
思い当たりますか？
**7つの
ロコモチェック**

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度^{*}の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

当てはまる項目がある方は、もしかしてロコモ？

ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。
進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。
いつまでも自分の足で歩き続けていくためにロコモを予防し
健康な身体を保ちましょう

ロコモを詳しく知って予防・対策をしましょう！！

～内容～

ロコモティブシンドロームとは？

「ロコモ度テスト」

骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症予防体操

日時:平成 28 年 10 月 30 日(日)

10:00～ 2 時間程度

場所:川口市上青木西 4-14-12

上青木整形外科リハビリテーション室

ご予約電話番号:048-264-3232

※予約制のため、定員(30名)になり次第受付終了とさせていただきます
※当日は軽い体操もある為、動きやすい服装でお越しください

講師紹介

了徳寺大学 健康科学部 理学療法学科 教授

盆子原 秀三 (ぼんこはら しゅうぞう)

骨粗鬆症の運動療法や転倒防止運動についての研究や
啓発活動を行っている

参加費無料