

ふれあい教室

将来寝たきり状態にならないように**ロコモ（運動器症候群）** 予防を学びませんか。

※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「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



【内 容】

- 1.体調チェック（身長、体重、血圧）
- 2.ロコモを知ろう、「ロコモ」とは？
- 3.ロコモテストの実施・判定
 - ・準備体操→①立ち上がり→②2steps→判定
- 4.運動指導 ※専門スタッフが分かり易くお伝えします。



【介護相談】

どなたでも介護についてお悩みをご相談ください。
※専門スタッフが個別にお答えいたします。



- ★ 日 時： 毎月第3土曜日
- ★ 時 間： 10:30~12:00
- ★ 参加費： 無 料
- ★ 場 所： 深川病院 1階ホール

(お問い合わせ・ご予約)
0765-31-6200
担当: 連携室