

第2回地域健康講座のご案内

延ばそう健康寿命！

～ 寝たきりにならない！…ロコモ度チェック ～

1つでも当てはまればロコモかも？

- ✓ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ✓ 横断歩道を青信号でわたりきれない
- ✓ 階段を上す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
- ✓ 15分くらい続けて歩くことができない
- ✓ 片足立ちで靴下がはけない
- ✓ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

*1リットルの牛乳/パック2個以上



最近話題の「ロコモ」という言葉をご存知ですか？ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の通称で、身体の障害や衰えによって歩く、立つ等の動作ができなくなる可能性が高い状態をいいます。気付かぬうちにロコモになっている高齢者も多く、健康なうちから予防することが重要です。

リハビリの専門家である理学療法士があなたのロコモ度を測定し、ロコモについての知識や予防方法について、わかりやすくお伝えします。

参加費
無料

日時：令和2年3月21日（土） 14:00～16:00

場所：イムス佐原リハビリテーション病院 会議室

申し込み：TEL 0478-55-1113（代表）

*定員（30名）に達した場合は先着順とさせていただきます
その他の申し込み方法につきましては裏面をご参照ください

■ 申し込み方法

参加費 無料！

TEL:0478-55-1113（代表）

E-MAIL:sawararihabori.ims.gr.jp

FAX:0478-55-0014

（FAX送信用）

フリガナ 氏名		参加希望 人数
連絡先	〒 (—) TEL (—)	名

* 定員に達した場合は先着順とさせていただきます

申し込み期限：令和2年3月14日（土）

■ 会場

