

# 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