**地域の皆様へ**
**第１４回**

次回　１月２０日(土)

# 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**