

ロコモ予防

歩く力測定会



『ロコモ』って何？

「**ロコモティブシンドローム**」の略。

和名は「**運動器症候群**」

骨や関節、筋肉などの「**運動器**」が衰え介護が必要になったり、
そうなる危険性が高くなった状態のことです。

ロコモ予防で健康寿命を延ばしていつまでも元気に！

こんなことはありませんか？

「**つまづくことが多くなった。**」 「**15分続けて歩けない。**」

このような方はもちろん、元気な方も今まで通りの生活が続けられるように
自宅で行うことも出来る予防体操が学べます。

開催日： 平成29年9月25日 月曜日

受付時間： 9：20～（町トシ上映）開始 10：00～12：00

会場： 杉山会館（杉山神社）

対象者： おおむね 65歳以上の方

講師： 薬樹薬局 理学療法士：吉澤隆治氏

持ち物： タオル、飲み物

☆当日は運動のしやすい服装でお越しください

☆事前申し込み必要です。参加費無料！先着25名。






☆申し込み期間： 8月20日～9月20日

申し込み：町田市南第1高齢者支援センター

☎ 042-796-2789



ロコモ予防！歩く力測定会 測定項目

- 1、血圧 
- 2、身長 
- 3、体重 
- 4、BMI
- 5、握力
- 6、開眼片足立ち（片足のみ）
- 7、立ち上がりテスト 
- 8、2ステップテスト 

☆測定項目内容の詳細については専門家（理学療法士等）が当日測定方法を説明してから行いますので安心です。

☆町田を元気にするトレーニング「町トレ」もご紹介します。

杉山神社(杉山会館)アクセス

【住所】町田市つくし野2丁目8-3

