

健康で
長生きしましょう!!

高萩市
きゅうだいじ
玖台寺 でやります!

あなたの口コモ度を
調べてみませんか?

場所：曹洞宗 玖台寺
高萩市役所前（高萩市安良川686）
参加費：無料 先着30名様

日時：2019年10月14日（月祝）
10：00 受付
10：30 口コモチェック
11：00 口コモ体操
11：30 講演
12：00 終了予定



2ステップテスト

参加お申込み：
県北医療センター高萩協同病院
リハビリテーション室（松井）
0293-23-1122（代）

参加には
事前の申込みが必要です
受付時間は平日9時から16時です

～ご自分のロコモの状態を

調べてみませんか？～

ロコモとは、骨・関節・筋肉など運動器の衰えにより「立つ」や「歩く」能力が低下することを言います。ロコモが進むと、やがて要介護状態になり健康寿命が短くなってしまいます。ロコモにならないためには、まずご自分がロコモかどうかを知ることです。

もし、ロコモになっても、分かった時点ですぐに運動などの対策を行うことが大切です。

今回は、①立ち上がりテスト②2ステップテストでロコモ度を判定し、それぞれに合わせた運動をご指導します。

ロコモアドバイザーの資格を持つ、
高萩協同病院整形外科 河村春生医師による
「ロコモティブシンドローム」
についての講演も予定。

