

(案1)

ロコモ予防で健康寿命を延ばそう

※ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)とは、骨や関節、筋肉などの障害によって、移動機能の低下をきたした状態のことです。



あなたは大丈夫？

1つでも当てはまればロコモの危険あり!

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上が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。
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物(牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。



ロコモを予防することで、“要介護”や“寝たきり”になるのを防ぎ、健康寿命を延ばすことにつながります。

あなたのロコモ度を
チェックできます!



運動と食事でロコモ予防！教室に参加しませんか？

🌱 日時 令和5年11月29日(水) 9:30~11:30(受付9:00~)

🌱 内容 体組成測定、ロコモ度の測定

「ロコモって何?毎日続けられる食事のコツ」 講師:市保健師

「自宅でできるロコモ予防体操」 講師:理学療法士 山内康平氏

実際に体操を
します!

🌱 持ち物 運動のできる服装と靴、タオル、水分補給用の飲み物、
筆記用具

🌱 会場 山口市保健センター 1階 集団検診室

🌱 参加費 無料

要申込

【申し込み・問い合わせ先】 ※11月28日(火)までにお申込みください

山口市保健センター TEL: 083-921-2666
FAX: 083-925-2214

