

ロコモ検査 してみませんか？

参加無料

- ①ロコモ度テスト
- ②ロコモ予防運動
- ③リハビリマシーン体験

参加特典

- ★ロコモ度テスト結果シート配布
- ★ロコモ予防運動パンフレット配布
- ★薬剤師による“お薬相談”

(相談希望者は、内服している薬が分かる物をお持ち下さい)

ロコモティブシンドロームとは？

通称“ロコモ”と略され、骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために立つ、歩く、走るなどの移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。加齢や病気などが原因で、バランス能力や筋力の衰え、関節の痛みにて「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったら始まりかも…。高齢者だけではなく早い人では40歳くらいから始まる人もいます。ロコモの予防と改善のためには早めの対処が必要とされています。



平成26年10月5日(日)

10:00~12:00 (受付9:30~)

場所: 茂原中央病院 3階 リハビリ室

対象: 40歳以上の方ならどなたでも

お申し込み先

茂原中央病院 訪問リハビリ

0475-25-7247 (平日 9:00~17:00)

※当日の参加も可能ですので、お気軽にご参加下さい。