



地域包括支援センター

No.74

一つでも当てはまれば「ロコモティイブ
シンдро́м」の心配があります。



- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれないと
- 15分（1km）くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1㍑の牛乳パック2個程度）
- 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）

ロコモティイブシンドロームとは「運動器症候群」のことで、「運動器の障害」により「要介護の状態」や「要介護リスクの高い状態」になることです。まずはあなたがロコモティイブシンドロームでないか、チェックしてみましょう。

足腰を丈夫に元気に過ごす 腰痛膝痛予防口コモ健康体操教室を開催します

○腰痛・膝痛予防ロコモ健康体操教室へ 参加しませんか？

和歌山県立医科大学整形外科教室の研究事業の一環として「腰痛・膝痛予防ロコモ健康教室」を開催します。**65歳以上で、教室終了後1年間体操を続けることが可能な方を募集します。**

日頃から腰痛・膝痛にお悩みの方、腰痛・膝痛にならないようにしたいとお考えの方、一緒に体操して予防改善しませんか？

和歌山県立医科大学と湯浅町地域包括支援センターが支援します。



この教室へ参加すると…
特典1 参加費無料
特典2 整形外科医の講義や医療相談、
特典3 体操指導付き

○腰痛・膝痛予防について 講演会を開催します

橋爪 洋 先生



講 場 日 時 … 12月19日（金） 13時30分～
師 所 … 総合センター 2階 集会室
… 公立大学法人和歌山県医科大学
… 整形外科教室 橋爪 洋 先生
申込み … 湯浅町地域包括支援センター
電話 64-1120
12月15日（月）締め切り

～ロコモ健康体操教室（3か月間）～

《日程》	第1回 1月14日（水）
	第2回 1月28日（水）
	第3回 2月4日（水）
	第4回 2月18日（水）
	第5回 3月3日（水）
	第6回 3月11日（水）
	第7回 3月25日（水）
《時間》	13時30分～
《場所》	ふれあいプラザ（湯浅町別所）
《内容》	ロコモ健康体操
《申込》	整形外科医師等の講義・医療相談 湯浅町地域包括支援センター ☎ 64-1120 12月26日（金）締め切り

