



足腰を丈夫に 元気に過ごそう 腰痛膝痛予防ロコモ健康体操教室を開催します

ロコモティ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ブシンドロームでないか、チェックしてみましよう。

- 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
- 15分（1km）くらい続けて歩けない
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓ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）

1つでも当てはまれば「ロコモティブシンドローム」の心配があります。



○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 健康体操DVDをプレゼント
特典3 整形外科医の講義や医療相談、体操指導付き



健康体操DVDより→



～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4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 整形外科医師等の講義・医療相談	
《申込》	湯浅町地域包括支援センター ☎64-1120 12月26日（金）締め切り	

○腰痛・膝痛予防について 講演会を開催します

日 時：12月19日（金）13時30分～
場 所：総合センター 2階 集会室
講 師：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



橋爪 洋 先生

