

プロが教えるロコモ対策

え！枕の高さとロコモ、関係あるって本当ですか！？

日時	時間	内容	準備物
5/26 (木)	12:45 ～ 13:45	<p><ロコモを防ぐための身体チェック></p> <p>枕の高さが合っていないと、身体に余計なストレスがかかり、立った時にバランスを崩しやすく（転倒）、痛みの原因にもなります。あなたに合った枕の高さを理学療法士がチェックします。また、現在あなたの身体にどれくらい影響が出ているか、姿勢とロコモチェックで見していきます！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動靴 ・運動着 ・飲料水 ・（使用枕）



枕高のチェック



姿勢のチェック



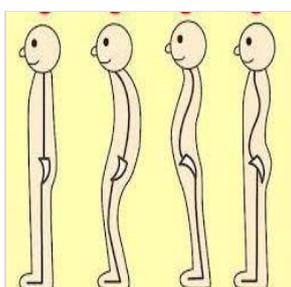
ロコモチェック

- ① 個々に合った枕高をチェック・自宅で実践
- ② 1か月ごとに姿勢を撮影し、運動によって自分の姿勢が変化したかをチェック
- ③ 個々の運動機能レベル判定（ロコモチェック）と、誰でもできるイス体操をメインに指導

①

②

③



6/29 (水)	12:45 ～ 13:45	<p><再評価1回目></p> <p>1回目と同様に、<u>枕の高さ・姿勢・ロコモチェック</u>を行い、枕の高さを変えたことや、イス体操を行った事で各々の身体が変化したかをチェックします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・運動靴 ・運動着 ・飲料水 ・（使用枕）
7/27 (水)	12:45 ～ 13:45	<p><再評価2回目></p> <p>ここまでの運動で整った身体の状態が、維持・改善できているかの再チェックです。</p>	・同上
8/25 (木)	12:45 ～ 13:45	<p><再評価3回目></p> <p>ここまでの運動で整った身体の状態が、維持・改善できているかの最終チェックです。</p>	・同上

会場：社南公民館 (Tel35-9559 fax35-9567 ✉ymina-k@mx1.fctv.ne.jp)

対象者：性別・年齢は問いません。

定員：20人（先着順）※4回参加できる方を優先します

参加費：無料

共催：たなか整形外科・眼科

市民憲章社南支部