

JCHO 可児とうのう病院 出前講座

て寝たきりを予防
命を延ばそう

ロコモを知って寝たきりを予防 健康寿命を延ばそう

自宅でできる筋力向上トレーニング



7月10日(金)可児とうのう病院 看護部 理学療法士 前田千咲さん、田中 遥さんにお越しいただき講座を行ないました。

ロコモについて講義を受けた後、ロコモ度テストと立ち上がりや歩幅を測って自分の体の状態を確かめ、自宅で毎日続けられる運動を教えて頂きました。



3種類の立ち上がりテスト と 2ステップテスト
(下肢筋力を調べる) (歩幅を調べる)



ロコモティブシンドロームとは・・・

骨・関節・筋肉の運動障害により起立や歩行機能が低下した状態のことを言います

いつまでも元気な足腰でいるために「ロコトレ」ロコモーショントレーニングを続けましょう