

健康講座「健康長寿とロコモティブシンドローム」開催報告

＝ 概要 ＝

- 【日時】 令和4年12月11日(日) 午前10時～午後0時
- 【会場】 緑が丘住民センター
- 【参加人数】 59名（参加者25名，実行委員等（講師，包括含む）11名，旭川医大学生20名，神楽支所3名）
- 【主催】 ロコモ予防と健康づくり実行委員会
- 【実施目的】 地域住民の健康寿命の延伸に向けた取り組みとして，旭川医科大学，地域包括支援センター，地域団体等とのネットワークを構築し，地域での健康意識の醸成と健康管理を目的に実施する。
- 【実施内容】
- (1) 講義「ロコモティブシンドロームについて～健康維持に必要な知識～」
講師 旭川医科大学病院リハビリテーション部 理学療法士 高山 拓也 氏
 - (2) ロコモ度テスト（立ち上がりテスト，2ステップテスト，ロコモ25）
 - (3) 健康チェック（健康相談・血圧測定，棒反応・握力・体組成測定）
 - (4) 予防運動「ロコトレ」

＝ 当日の様子 ＝



講義



ロコトレ



ロコトレ



立ち上がりテスト



2ステップテスト



ロコモ25



健康相談・血圧測定



棒反応測定