

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5年10月14日(土) 午前10時～午後0時
- 【会場】旭神みどり野会館
- 【参加人数】47名(参加者26名, 実行委員等(講師, 包括センター含む)10名, 旭川医大学生9名, 神楽支所2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 =



開会の様子



大瀧会長挨拶



高山講師



講義の様子



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



ロコトレ