

健康講座「健康長寿とロコモティブシンドローム」実施報告

＝概要＝

【日 時】令和6年10月5日(土) 午前10時～午後0時

【場 所】西御料地小学校体育館

【参加人数】62名(参加者33名, 実行委員等(講師, 包括センター含む)12名, 旭川医大学生14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ってなに? -健康寿命を延ばすには-」
講師 旭川医科大学病院リハビリテーション部 副部長 呂 隆徳 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



萬藤会長挨拶



呂講師



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