

## 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 1 0 月 5 日(土) 午前 1 0 時～午後 0 時
- 【場 所】西御料地小学校体育館
- 【参加人数】6 2 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？ー健康寿命を延ばすにはー」  
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 2 5）
  - (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