



2018年度 第1回

JCHO湯布院病院 市民公開講座

～自分の体のことを知ろう～

運動器症候群(ロコモティブシンドローム)と ロコモトレーニングのお話

由布市健康マイレージ1000ポイント貯まる！
運動が出来る服装でお越しください

2018年

開場(13:30)

9月13日 木 14:00-15:30

由布市湯布院福祉センター 由布市湯布院町川上2863

第1部

14:00～14:40

「ロコモティブシンドローム

～立てない・歩けないを回避するために～

講師：針 秀太(JCHO湯布院病院 整形外科部長)



第2部

14:50～15:30

「ロコモチェックとトレーニング」

講師：井上 博隆(JCHO湯布院病院 理学療法士)



お問い合わせ

JCHO湯布院病院 地域連携室 担当：佐藤・倉橋

TEL: 0977-84-5277

主催：JCHO湯布院病院 後援：ゆふいんラヂオ局

ロコモティブシンドローム

危険度チェック！

ご自分やご家族にロコモティブシンドロームの危険性がないか
チェックしてみましょう！

気になる方は、ぜひ市民公開講座へお気軽にご参加ください！
お待ちしております

1		片脚立ちで 靴下がはけない	チェック欄 <input type="checkbox"/>
2		家の中でつまずいたり 滑ったりする	チェック欄 <input type="checkbox"/>
3		階段を上るのに 手すりが必要である	チェック欄 <input type="checkbox"/>
4		家のやや重い仕事 が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	チェック欄 <input type="checkbox"/>
5		2kg程度の買い物をして 持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)	チェック欄 <input type="checkbox"/>
6		15分くらい続けて 歩くことができない	チェック欄 <input type="checkbox"/>
7		横断歩道を青信号で 渡りきれない	チェック欄 <input type="checkbox"/>

出典(転用・転載元)

ロコモチャレンジ公式 web サイト:<https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

* 転用・転載に当たりロコモ チャレンジ！ 推進協議会に承認を得ています

次回は11月8日[木] 「災害への備えのお話」

場所: 由布市湯布院福祉センター 時間: 14:00~15:30