

第132回 健康教室

健康寿命を縮める？ロコモティブシンドローム

理学療法士長 酒井 直博

介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を過ごす期間を『健康寿命』と言います。今回は健康寿命を縮める原因の第1位であるロコモティブシンドロームについての紹介と予防体操についてお話させていただきます。

日 時 平成27年6月19日(金)

14時00分～15時00分

場 所 3階 会議室
参 加 費 無 料

他人事では
ありません!

歩くのが遅くなってきたら…『介護予備軍』!?

放っておくと“要介護”につながる、
話題の「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」。

予備軍の人を含めれば、対象者は約*4700万人も!あなたは…?



大阪みなと中央病院