



# ロコモティブシンドローム

## 学習会

日時 2月14日(土) 13:30~15:30

場所 松江生協病院南別館 2階大研修室

講師 松江生協病院院長 高濱医師

『ロコモティブシンドローム』って難しそうですね! メタボと同じように最近盛んに言われるようになってきた言葉です。

ロコモとはロコモーションの略で“自分の体を移動させる能力”つまり、立つ、歩く、走る、のぼるなど日常生活に必要な動きをする力のこと、シンドロームはそういう力が低下してきた状態を言います。

高齢者だけの問題ではなく早い人では40歳くらいから始まる人もいるそうですから、予防や改善のために私たちはどんな対処をしたら良いのでしょうか?

高濱先生が専門医の立場からとても分かり易くお話しして下さいますので、この機会にしっかり学習し、高齢になってもピンシャンを目指しましょう!

お申込み・お問い合わせ

松江保健生協 健康づくり委員会

担当・宮廻 ☎ 0852-27-3774

又は 090-5704-0346

足腰が弱ったなあ…!  
そろそろロコモの  
始まりか~?

