

# ロコモ 教室

&

# 骨健康度 測定会

【開催日時】

1月31日(水)

14:00~15:40

(受付開始13:30)

当院に通院されていない方も大歓迎！

ぜひご家族やご友人と  
一緒にお越しく下さい♪

場 所：おおすが整形外科 2F

定 員：30名

参加費：無料

持ち物：室内靴、お飲み物、タオル、  
マスク、動きやすい服装

大変ご好評いただいているイベント  
のため、初めて参加される方を優先と  
させていただく場合がございます。

# ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは？

加齢や病気などによって体を動かすための骨、関節、筋肉などが痛くなり、やがて要介護や寝たきりになる危険性が高くなった状態をいいます。

## 主な教室内容

### ■ ロコモチェック

自身の状態を把握しましょう。

#### 《計測内容》

ロコモ度テスト

ロコモに当てはまるか判定します



ロコトレ・  
ロコトレプラス

ロコモを予防する  
運動を行います



### ■ ロコモトレーニング

正しいトレーニング動作を身に付けましょう。

### ■ 骨健康度測定

手関節に超音波をあてて骨の健康度を測定します。骨量の減少を早い段階で見つけることができ、骨粗しょう症の予防に繋がります。

健康寿命延伸のため  
運動習慣を！



正しい運動方法を身に付け、継続しましょう！

**お申し込み・ご質問は  
受付にお声掛けください**



OSUGA CLINIC  
ORTHOPAEDICS

おおすが整形外科  
☎0562-34-3400