

無料！

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講！

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ロコモティブシンドローム対策コース】

まだ若いうちから考えるロコモ対策とは

40代から始める ロコモティブシンドローム予防

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

ロコモティブシンドロームの基本的な考え方を知っていただき、今後高齢期に向かう皆様が自らの考えと行動と資金で、精神も身体も自立し続けられる考え方を身につけていただける、実践的な教室です。

【講師プロフィール】 大江 隆史 氏

NTT東日本関東病院 院長

中村耕三前東大教授とともにロコモの誕生からその普及、研究に関与
2008年5月に日本ロコモティブシンドローム研究会（現在は休止中）を
立ち上げ、委員長、ロコモに関する提言を行う
2014年8月からロコモ チャレンジ！推進協議会 委員長

■「ロコモティブシンドローム対策」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	項 目	内 容
	いきいき長生きの為にロコモについて学びましょう	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	年齢を重ねた身体に起きること	
	ロコモティブシンドロームとは？	●ロコモの定義 ●ロコモの原因となる病気 ●ロコモの原因となる痛み ●ロコモの概念 ●ロコモの原因となる運動機能低下
	ロコモ度テストとは？	●立ち上がりテスト ●ロコモ25 ●2ステップテスト
	ロコモ度テストをやってみよう	●ロコモの危険が無いかチェックしてみましょう
	ロコモにならないために どうしたらよいでしょう	●運動・リハビリテーション ●手術 ●薬
	ロコモ対策として今からやっておきたい ‘ロコトレ’	●開眼片脚立ち ●スクワット
	食生活改善からのロコモ対策	●必要な栄養素とビタミンD ●バランス良い食事とは
	ロコモ対策に重要な骨粗鬆症予防	●骨粗鬆症とは

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。
視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合