

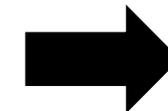
院外健康講座を行いました♪

2019年7月10日（水）、院外講座第2弾として今年は KIARA リゾート&スパ浜名湖 にて『健康寿命を延ばしましょう！～ロコモを予防するには？～』をテーマに健康講座を実施しました！

ゲストとして理学療法士の庄田圭佑先生をお迎えし、運動の際の正しい姿勢やおこない方について詳しく教えていただきました。



立ち上がりテスト



『ロコモティブシンドローム』とは？…

運動器の障害、簡単に言うと、**足腰の衰え**のことです。1部ではヘルシープレートランチを召し上がりながら健康寿命やロコモティブシンドロームについて学んでいただきました。右の写真のようなロコモ立ち上がりテストをスタッフが実演し休憩時には、参加された方々に実際に体験していただきご自身の状態を実感していただきました！

このテストはみなさん意外にできず、驚いていました！自分の状態を知ることはとても大切です。



2部では、日常で簡単に行える運動をご紹介します。

- ① 踏ん張る力を鍛える運動：スクワット
- ② ふらつかないための運動：片足立ち
- ③ つまづかないための運動：足首の上げ下ろし、足踏み

何歳になっても運動の効果はあります！！
今からでも始めてみましょう。