

# 第3回 森田病院 ふれあい講座

2月6日（木） さくら園1階ホールにて「第3回ふれあい講座」を開催しました。今回は、**ロコモティブシンドローム**をテーマに行いました。

当院整形外科医 森田保彦先生が「ロコモティブシンドロームとは？」と題して講演しました。



"みなさん真剣に聞き入っています！"

その後、ロコモ度を実際に測定し、予防のための体操や、運動マシンを使ったトレーニング体験も行いました。たくさんのご参加ありがとうございました。

第3回  
さくら会 ふれあい講座  
**ロコモティブシンドローム**  
について  
～いつまでも自分の足で歩くために～

日時 2020年 2月6日 木 13:00-14:00  
さくら園1階ホールにて

第1部 13:00~13:30  
「ロコモティブシンドロームとは」  
講師:森田 保彦(森田病院 整形外科)

第2部 13:30~14:00  
「ロコモ体操をやってみよう」

ご参加の方には粗品進呈!!

予約不要・参加費無料

森田病院 さくら園



"ロコトレの様子です"

## ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは？

骨・関節・筋・神経に不具合が生じることで、日ごろ、何気なく行っている行為（座る・立つ・歩く）ができなくなってしまう危険がある状態のことを言います。自立して生活できなくなったり、寝たきり、要介護になる要因の一つになっています。

好きなことを続けながら元気に笑顔で過ごすために  
自分の現状を知り、定期的な運動が大切です！



"ロコモ度チェック"