

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

	内 容
いいきいき長生きの為にロコモについて学びましょう	<ul style="list-style-type: none"> ●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？	<ul style="list-style-type: none"> ●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 <ul style="list-style-type: none"> ●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？	<ul style="list-style-type: none"> ●立ち上がりテスト ●ロコモ25 <ul style="list-style-type: none"> ●2ステップテスト
ロコモ度テストをやってみよう	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●運動・リハビリテーション ●手術 <ul style="list-style-type: none"> ●薬
ロコモ対策として今からやっておきたい ‘ロコトレ’	<ul style="list-style-type: none"> ●開眼片脚立ち ●スクワット
食生活改善からのロコモ対策	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●骨粗鬆症とは

応募要項	[申込対象]	被保険者及びその家族 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記QRコードより、申請フォームにてお申込みください。 お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を直接メールでお送りします。
	[問合せ]	イノアック健康保険組合 TEL：052-855-2550 内線：6290 kenpo@inoac.co.jp

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けますと、高額の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。

オンライン
介護・健康教室
WEB申請フォーム



【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。