

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

カリキュラム

【申込対象】

被保険者及び被扶養者（当健保の保険証をお持ちの方）

オンライン講座は、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】

WEB申込フォーム

<https://forms.office.com/r/6AEtxgi58n>

（右のQRコードから申請可能です）

お申し込み後、教材一式（視聴用ID・パスワード）をご自宅へお送りいたします。

【申込・問合せ】

イノアック健康保険組合

〒450-0003

愛知県名古屋市中村区名駅南2丁目13番4号

TEL：052-855-2550 内線：6290

E-mail: kenpo@inoac.co.jp



応募要項

※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。

イノアック健康保険組合