

令和6年度 第2回

お申し込みは9/6（金）まで！

伊奈町ロコモコール講習会 のご案内

こんな方はぜひご参加下さい

- ✓ 足腰が弱いと感じる
- ✓ 最近転びやすくなった
- ✓ 歩くのが遅くなってきた

- ✓ 階段がつまらなくなった
- ✓ 長く歩けなくなってきた
- ✓ 運動習慣がない



参加費無料

初回到
運動機能や
筋肉量・体脂肪を
測定します。

初回日時 令和6年9月11日（水曜日）

午前クラス 10時～12時

午後クラス 13時30分～15時30分

*12月18日（水）にもご参加頂きます。

会場 ゆめくる 2階 会議室

定員 40名（午前・午後 各20名）

*65歳以上の伊奈町在住の方が対象です。

*9月11日、12月18日の両日とも参加できる方。

*先着順です。応募者多数の場合は初参加の方を優先させていただきます。

3ヶ月間、自宅
で運動を続ける
プログラムです！



プログラム内容

初回 9月11日（水曜日）

- ①「ロコモセミナー」 伊奈病院 副院長 石橋英明先生
- ② 運動機能評価 運動・生活機能評価 筋量・脂肪量測定
- ③ ロコモ体操指導

以後、3か月間 自宅で運動を続けていただきます！

その間、励ましのお電話（ロコモコール）で運動を応援します！

2回目 12月18日（水曜日）

- ①「おさらいセミナー」
- ② 運動機能評価 運動・生活機能評価
運動機能が、どれくらい改善したかが確かめられます！

共催：桶川北本伊奈地区医師会／伊奈町／NPO法人高齢者運動器疾患研究所

申込みは伊奈町役場いきいき長寿課(介護認定給付係) 窓口・電話にて。

電話：048-721-2111（内線2123）

「伊奈町ロコモコール講習会」について

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）は、加齢とともに足腰が弱って、立つ・歩くなどの移動機能が低下した状態のことで、進行すると要介護・寝たきりにつながります。ロコモを予防するためには、運動機能の低下や足腰の病気を早めに見つけて、運動や栄養などの対策をしっかりと続けることです。

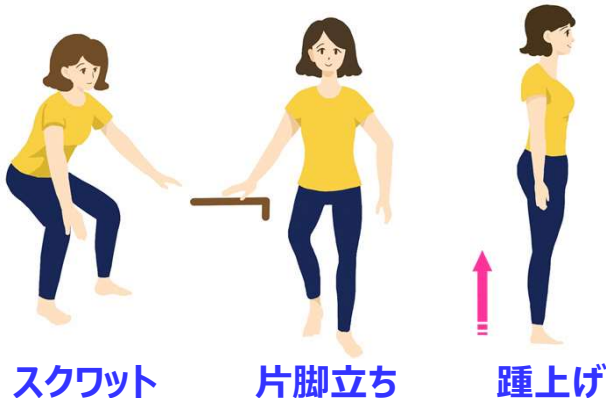
ロコモコールは「ロコモの電話」という意味です。「伊奈町ロコモコール講習会」では、初回に運動機能を評価し、「ロコトレ」というロコモ予防の簡単な運動を実演付きで解説します。その後3ヶ月間、ご自宅でロコトレを続けていただきますが、その間、スタッフが電話で状況を確認したり、皆さんを励ましたりします。

3か月後には、運動機能が改善し、歩くのが速くなったり、階段が楽に上れたり、
 転びにくくなったりといった変化があらわれます。

運動は、運動機能の改善だけでなく、生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症など）の予防・改善や、認知症の予防にもなることがわかっています。

是非、これを機会に運動習慣をつけて、元気で明るい未来を開きませんか？

ロコモコール講習会の運動



ロコモール講習会の評価項目

- ① 2ステップテスト・歩行速度
- ② 片足立ち時間
- ③ 立ち上がりテスト
- ④ 5回立ち上がりテスト・握力測定・
- ⑤ 身長・体重・筋肉量・体脂肪率

初回と3か月後に計測するので、
頑張った成果がわかります！

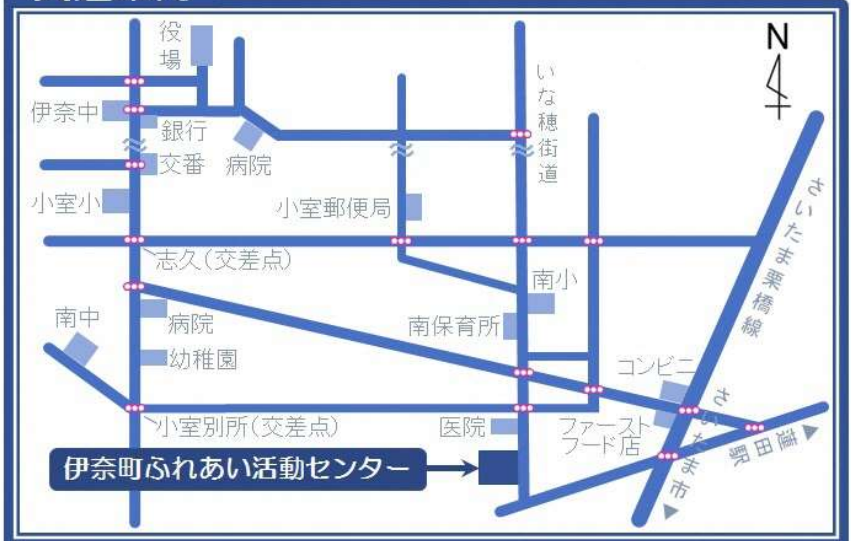
会場のご案内

伊奈町ふれあい活動センター
(ゆめくる)

〒362-0806
埼玉県北足立郡伊奈町
大字小室2450番地1

電話 048-724-0717

交通案内



申込みは、伊奈町役場いきいき長寿課(介護認定給付係) 窓口・電話にて。

電話：048-721-2111（内線2123）