

ロコサロン

介護 予防

「ロコサロンファイブ」は、浜松市サロン型ロコモトレーニング事業です。



あなたももしかして ロコモ？

「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。
1つでも当てはまればロコモの心配があります。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



ロコチェック



①家中でつまずいたり滑ったりする。



②階段を上るのに手すりが必要。



③15分くらい続けて歩けない。



④横断歩道を青信号で渡り切れない。



⑤片足立ちで靴下をはけない。



⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難



⑦家のやや重い仕事が困難

0を目指して、**ロコサロンファイブ**に参加しましょう。



スリングエクササイズの様子

名 称	ロコサロンファイブ
開催日時	毎月 第2・第4日曜日 9:30~11:00
場 所	リハビリデイサービスファイブ（浜松市南区寺脇町682）
内 容	実践！ロコモトレーニング 実践！リハビリ体操（スリングエクササイズ、マシントレーニング）
参加費	200円（保険料込）
備 考	動きやすい服装でご参加ください

お問合せ
お申込み

リハビリデイサービスファイブ寺脇
☎ 053-441-3030 担当：田中・鈴木

事前申し込みを
お願いいたします。

