

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家の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3日曜日 10:00~11:30
場 所	リハビリデイサービスファイブホソジマ (中区細島町1番3号)
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ホソジマ

☎ 053-411-5558 担当：掛井

事前申し込みを
お願いいたします。

