



リウマチ教室を開催しました

6月16日(木)、院内にてリウマチ教室を開催いたしました。今回は、看護部外来担当日渡主任より「あなたもチャレンジ“ロコモ体操”」のテーマでお話いたしました。

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で、和名は運動器症候群といいます。今回は、簡単にできるロコモチェックやロコモ予防のための運動をご紹介します、実際に体験していただきました。健康寿命を延ばすためにもロコモを予防し、皆様が自分の足で歩き続けることができるように私たちもサポートさせていただきたいと思います。

 **あなたもチャレンジ ロコモ体操**
いつまでも自分の足で歩くため



松原メイフラワー病院 外来スタッフ

 **あなたは大丈夫？**
ひとつでも当てはまればロコモである心配があります。

-  家のなかでつまずいたり滑ったりする
-  階段を上るのに手すりが必要
-  15分くらい続けず歩けない
-  横断歩道を青信号で渡りきれない
-  片脚立ちで靴下がはけない
-  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 (1リットルの牛乳2本程度)
-  家のやや重い仕事が困難 (掃除機、布団の上げ下ろしなど)

