



# フロが教えるロコモ対策

## 眠っている脳を呼び起こす！

脳と身体は密接な関係にあります。頭を使えば身体も良くなり、身体を鍛えれば脳を刺激するという事です。そこで！脳を活性化させるためには、どのような脳のトレーニングや運動が必要なのか！？を丁寧に解説し、実際に脳を刺激する運動の指導を行います。

同時に、毎年実施しているロコモチェックも行い、脳と身体を元気にするプログラムを実施します。



5/31 (第5水曜)	6/28 (第4水曜)	7/26 (第4水曜)	8/30 (第5水曜)
12:45~13:45	12:45~13:45	12:45~13:45	12:45~13:45
・脳について解説 ・簡単なチェック	運動に適切な脈拍数の計り方(講義)	運動に適切な脈拍数の計り方(実際)	・簡単なチェック(初回と比較)
ロコモチェック	ロコモチェック	ロコモチェック	ロコモチェック

◎運動はウォーキングを主に考えており、脳を刺激するレクリエーションを織り交ぜて行う予定です。ただ単に有酸素運動(ウォーキング・踏み台昇降など)を行うのではなく、脳を刺激するのに適した運動レベルの測定や、実際にその運動を体験し、自宅でもできることを目標に行っていきます。

**会場：**社南公民館 (TEL35-9559 fax35-9567 ✉ymina-k@mx1.fctv.ne.jp)

**対象者：**性別・年齢問いません。

**定員：**30名(先着順) ※4回参加できる方を優先します

**参加費：**無料

**準備物：**動きやすい服装、ズック、タオル、飲物

**共催：**たなか整形外科・眼科

ロコモとは

運動器症候群：ロコモティブシンドロームの略です。「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になる事です。日本整形外科学会が、2007年(平成19年)に、新たに提唱しました。「ロコモ」の提唱には、「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということ」を日々意識してほしい」というメッセージが込められています。