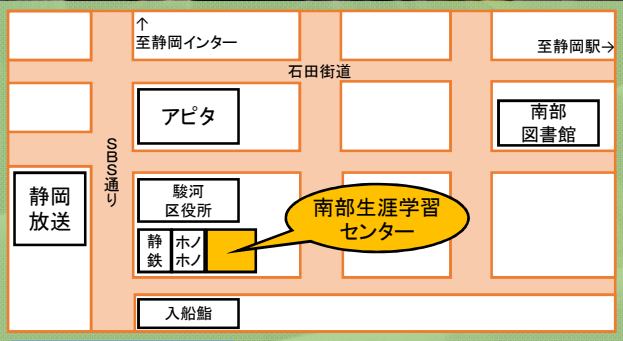
NPO法人　生き活き健康の環研究所　第1回　健康フォーラム

参加無料
受付開始：9：00
会場定員：30名
事前申込

理学療法士と共に行う

自分で取り組んでGO!!
膝腰楽ちん！認知症予防！

平成27年9月13日（日）
9：30～11：30
南部生涯学習センター
静岡市駿河区南八幡町25番21号



講演

講演①膝、腰の痛みとロコモの原因と対策・予防について
講演②認知症の種類とセルフチェックと対策・予防について

体験

ブース1：身体機能チェック
ブース2：ロコモ予防運動
ブース3：認知症予防運動

お問い合わせ：NPO法人　生き活き健康の環研究所
おおや整形外科クリニック　地域連携室内　担当：九戸（くのへ）
TEL：054-269-6755　電話受付時間：（月～金）9：00-17：30
FAX：054-269-6756　E-mail：kunohe@reha-life.net

NPO法人　生き活き健康の環研究所　第1回　健康フォーラム

自分で取り組んでGO!!
膝腰楽ちん！認知症予防！

NPO法人生き活き健康の環研究所では、年齢、障害に関わらず全ての人が幸福な状態で健康寿命を全うできる街創りをテーマに、地域の皆様にうきうきわくわくできるような講座を開催しています。
今回の健康フォーラムでは、膝・腰の痛みとロコモティブシンドローム（以下ロコモ）との関係性や認知症についてのわかりやすい講演、ご自身の身体機能を医療機器を用いてチェック、ロコモ予防運動や認知症予防運動などが体験できます！また、理学療法士による身体に関する健康相談も開催しますので、是非ご来場ください！！

時間	内容		
9:30-9:35	オリエンテーション		
9:35-9:55	講義：ロコモ、膝、腰の痛みの原因と対策・予防について		
9:55-10:15	講義：認知症の種類とセルフチェックと対策・予防について		
10:15-10:35	第1ブース	第2ブース	第3ブース
10:35-10:55	①身体機能チェック：ロコモ度チェック［2ステップ、立ち上がりテスト、ロコモ25］ ※体組成計を用いて体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪をチェックできます！	②ロコモ予防運動：座位・立位の姿勢矯正運動・立ち上がり運動・ひめトレ・ストレッチなど	③認知症運動：デュアルタスク、コグニサイズ(コグニステップ)
10:55-11:15	3つのグループに分かれて全てのブースが体験できます！		
11:15-11:20	身体機能チェックの解説		
11:20-11:25	まとめ		
11:30（終了後）	健康個別相談		