

ロコモ検診 足腰の状態を確認しましょう！

ロコモティブシンドローム(ロコモ)…運動器(骨、関節、筋肉など)に障がいが起こり、歩く・座るなどの動作がしにくくなる状態。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

内 容:①ロコモ度テスト【立ち上がりテスト(下肢筋力を調べる)、2ステップテスト

(歩幅を調べる)、アンケート(身体の状態・生活状況を調べる)】

②身長、体重

日 時:①令和4年6月14日(火) 9時30分~11時30分

②令和4年7月5日(火) 9時30分~11時30分

③令和4年8月9日(火) 9時30分~11時30分 ※検診料は各回とも無料です。

対象者: 宮崎市内に住所を有する60歳以上の方

場 所: 宮崎市南部老人福祉センター(宮崎市大字恒久字西原5124番地)

電 話: 0985-51-6007

スタッフ: 宮崎大学医学部(整形外科学教室)の職員、ロコモナース

定 員: 各回約20名程度(施設の窓口か電話にて申込みください)

※参加人数に余裕がある場合は当日参加も可能です。

