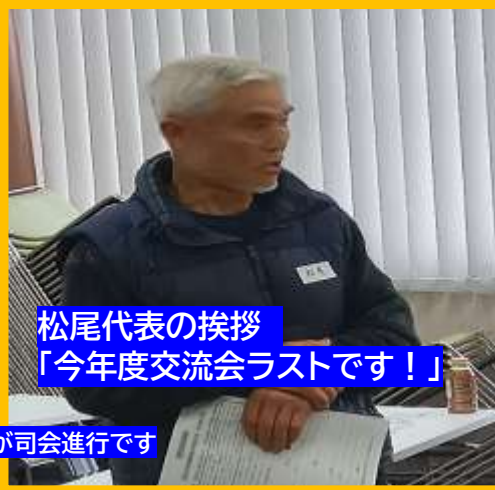




事務局の寺澤さんが司会進行です



松尾代表の挨拶  
「今年度交流会ラストです！」

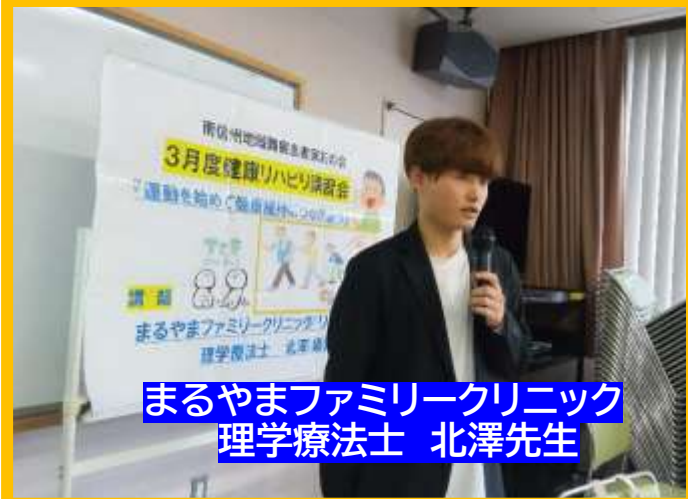
南信州地域難病患者家族の会  
**3月度健康リハビリ講習会**  
『運動を始めて健康維持につなげよう』

大文夫  
だいぶんおのり

講師 まるやまファミリークリニック リハビリ科  
理学療法士 北澤 綾太 先生



今回で6回目のご参加です  
マナくんこと宮脇学さんです



まるやまファミリークリニック  
理学療法士 北澤先生

7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない **ロコモティブシンドローム**
- 家の中でつまずいたり、すべったりする **“立つ・歩く”が難しくなる状態**
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 家の中のやや重い仕事が困難(掃除機、布団の上げ下ろし)
- 2KG程度の買い物をして持ち帰るのが困難(牛乳2本程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモ判定!

立つ上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25



参加者16名でした

週刊いいだの取材で集合写真  
(皆さん顔出しOKです)



マナくんを交えて語り座談会です

