

第2回



健康講座

柳川リハビリテーション病院

主催

医療法人社団高邦会 柳川リハビリテーション病院
学校法人 国際医療福祉大学

定員
200名

参加
無料

事前
申し込み

※当日のご参加も可能です
(満席時はご参加いただけない場合もございます)

最近、脚・腰の衰えを感じていませんか？ ～ロコモ予防について～

とき

平成28年10月11日 火

開演 / 14:00~15:30 (受付は13:30~)

ところ

柳川リハビリテーション病院
7階研修室

ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)という言葉をご存知ですか？
ロコモとは、加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより脚・腰などの機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、それに近い状態になることを言います。

ロコモ予防には、適度な運動(ロコトレ)と適切な食習慣が必要です。できるだけロコモや寝たきりにならないためにはどうすればよいのか。ロコモ度チェックのしかたや無理せず自分のペースで行う運動法、腰痛や膝の痛みにも効果的な体操などについてもアドバイスします。



テーマ・講師



最近、脚・腰の衰えを感じていませんか？ ～ロコモ予防について～

柳川リハビリテーション病院
理学療法室室長

むら しみ たけ ひと
村上 武士

当日は、看護師、リハスタッフ、医療ソーシャルワーカー等による相談コーナーを設けております。
お気軽にお越しください。

365日、充実のリハビリテーションを提供しています

医療法人社団 高邦会
柳川リハビリテーション病院

福岡県柳川市上宮永町113-2 <http://yanagawa.kouhoukai.or.jp/>

お問い合わせ
お申し込み

TEL : 0944-72-0001 (代表)
FAX : 0944-72-1127

【診療科目】 整形外科 / リハビリテーション科 / 神経内科 / 内科 / リウマチ科 / 脳神経外科 / 循環器内科 / 眼科
皮膚科 / 歯科口腔外科 / ■もの忘れ外来

【診療時間】 月～土 【午前】9:00～13:00 (受付は12:30まで) / 【午後】14:00～17:00 (受付は16:30まで)
※初診…午前は11:30まで受付/午後は15:30まで受付



いつも充実したリハビリテーションを

