

人生の最後まで
自分の足で歩くために…

ロコモティブシンドロームを予防して
健康寿命を延ばそう！

北海道厚生連
倶知安厚生病院



《講師》
院長 九津見圭司
〔整形外科〕

ロコモって？

最近、足腰が
弱ったなあ…



リハビリの
専門スタッフが
ロコモ予防体操を
伝授します！

運動器症候群のサイン

◎加齢や病気による「運動器」の
機能不全・障害（関節や筋肉、
骨などが衰えること）により、
『寝たきり』や『要介護』に
なる危険性の高い状態のこと

ロコモ検診
はじめます！

《場所》 新棟地下1階
生活療法センターにて

平成27年7月30日(木)

平成27年度 第2回
地域公開講座

14:00～15:30