

お気軽にご参加下さい♪ 健康イベント



- 【日時】 令和3年10月23日(土) 9:00 ~
- 【会場】 県立平和台公園第2駐車場 (※大宮地区
ウォーキング大会集合場所)
- 【内容】 フレイル予防の為に簡単な運動・ロコモ度テスト・
お薬相談など

【ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは・・・？】

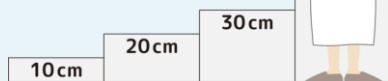
運動器（骨・関節・筋肉など身体を動かす仕組み）である足腰の動きが衰えた状態です。中高年以降になって歩けなくなると、介護が必要になり、もし立ち上がれなくなったら寝たきりになりかねません。

元気で立ち上がり、歩けることは、自分の為、家族の為、そして社会の為にも大切です。立つ・歩く・走る・座るなどの日常生活に必要な運動機能の状態を簡単にチェックしましょう！



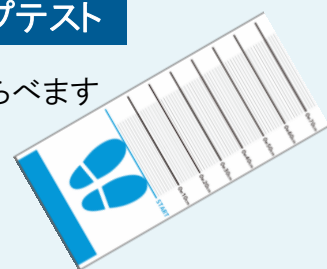
立ち上がりテスト

下肢筋力をしらべます



2ステップテスト

歩幅をしらべます



日本調剤 池内薬局

〒880-0041
宮崎県宮崎市池内町数太木1765

電話番号 : 0985-62-5581

FAX番号 : 0985-62-5601

定休日 : 日祝日・年末年始(12/29~1/3)

営業時間 : 月~金 8:30~19:00
土 8:30~12:30

