

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ロコモティブシンドローム対策コース】

まだ若いうちから考えるロコモ対策とは

40代から始める ロコモティブシンドローム予防

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

ロコモティブシンドロームの基本的な考え方を知っていただき、今後高齢期に向かう皆様が自らの考えと行動と資金で、精神も身体も自立し続けられる考え方を身につけていただける、実践的な教室です。

【講師プロフィール】大江 隆史 氏

NTT東日本関東病院 院長

中村耕三前東大教授とともにロコモの誕生からその普及、研究に関与
2008年5月に日本ロコモティブシンドローム研究会(現在は休止中)を
立ち上げ、委員長、ロコモに関する提言を行う
2014年8月からロコモ チャレンジ! 推進協議会 委員長

■「ロコモティブシンドローム対策」コース オンデマンド型カリキュラム

	項目	内容
カリキュラム	いきいき長生きの為にロコモについて学びましょう	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	年齢を重ねた身体に起きること ロコモティブシンドロームとは？	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモの定義 ●ロコモの概念 ●ロコモの原因となる病気 ●ロコモの原因となる運動機能低下 ●ロコモの原因となる痛み
	ロコモ度テストとは？	<ul style="list-style-type: none"> ●立ち上がりテスト ●2ステップテスト ●ロコモ25
	ロコモ度テストをやってみよう	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモの危険が無いかチェックしてみよう
	ロコモにならないために どうしたらよいでしょう	<ul style="list-style-type: none"> ●運動・リハビリテーション ●薬 ●手術
	ロコモ対策として今からやっておきたい ‘ロコトレ’	<ul style="list-style-type: none"> ●開眼片脚立ち ●スクワット
	食生活改善からのロコモ対策	<ul style="list-style-type: none"> ●必要な栄養素とビタミンD ●バランス良い食事とは
	ロコモ対策に重要な骨粗鬆症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●骨粗鬆症とは

健保へのお申込み後、視聴用URL・ID・パスワードの案内メールが委託先より送信されます。

オンデマンド型の視聴期間は、案内メールが受講者に届いてから30日間となります。視聴URLにアクセスしなかった場合でも、期限を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。

1名のIDで、同居のご家族みなさままでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額の通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境等でご覧ください。