**無料！**

## 健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講！

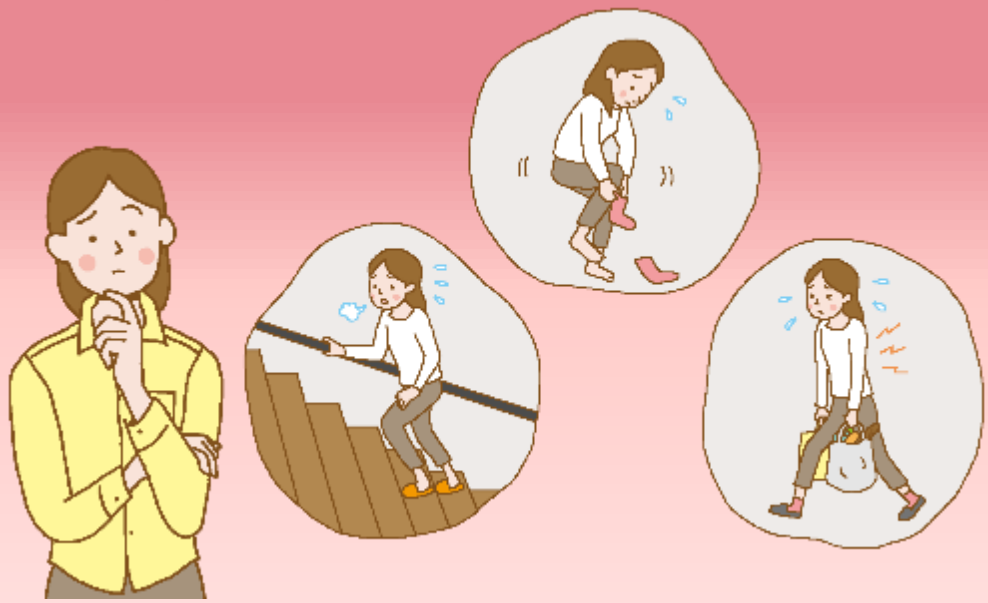
インターネットの接続費用は自己負担となります。

【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

| カリキュラム | 項　目 | 内　容 |
|---|---|---|
| | **いきいき長生きの為にロコモについて学びましょう** | ●本セミナーのポイント<br>●講師の自己紹介 |
| | **年齢を重ねた身体に起きること**<br><br>**ロコモティブシンドロームとは？** | ●ロコモの定義<br>●ロコモの概念<br>●ロコモの原因となる病気<br>●ロコモの原因となる運動機能低下<br>●ロコモの原因となる痛み |
| | **ロコモ度テストとは？** | ●立ち上がりテスト<br>●2ステップテスト<br>●ロコモ２５ |
| | **ロコモ度テストをやってみよう** | ●ロコモの危険が無いかチェックしてみましょう |
| | **ロコモにならないために<br>どうしたらよいでしょう** | ●運動・リハビリテーション<br>●薬<br>●手術 |
| | **ロコモ対策として今からやっておきたい<br>‘ロコトレ’** | ●開眼片脚立ち<br>●スクワット |
| | **食生活改善からのロコモ対策** | ●必要な栄養素とビタミンD<br>●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** | ●骨粗鬆症とは |

**講座をお申込み後に、視聴用アドレス・ID・パスワード・教材を健保より送付します。**
**視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間になります。期間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利用ください。**

セイコー健康保険組合