

ロコケン

eat exercise enjoy!



～私たちのロコモ予防啓発活動～

医療法人財団五省会

整形外科センター西能クリニック/西能病院

リハビリテーション科

ロコモコーディネーター

尾道

翔・石田

高義

入場無料!
予約不要!

Presented by GOSEIKAI /

ロコケン

eat exercise enjoy!

「食べて運動して人生を楽しむ」ためのヒントがたくさん!この機会に、ぜひ体験してみてください。

ロコモ見聞をしよう! 健康寿命を延ばそう! Let's検診!



2018.9.23 SUN

時間 10:00~14:00

場所 グランドプラザ (富山市総曲輪3丁目8番39号)

お問い合わせ ロコケン実行委員会 担当:みどり苑 長嶋・坂井 TEL.076-428-5565



ロコモティブシンドロームってなに??

「立つ」「歩く」際に必要な移動機能が低下している状態

和名では運動器症候群といいます。骨や関節、軟骨、椎間板、筋肉などに障害が起こり、機能が低下し、進行すると日常生活にも支障が生じてきます。



入場無料!
予約不要!

エクササイズ exerciseブース

1 フィジカルチェック

- 骨密度測定
- 貧血検査
- 体組成計測
- 転倒リスク評価
- 運動器機能テスト
- 栄養状態アセスメント



2 オリジナルロコモ体操

「運動が機能向上!」

- 1回目 10:30~
- 2回目 13:00~



3 Dr.アドバイス

整形外科医による
メディカル・アドバイス

看護師、薬剤師による
相談コーナーもあります。
お気軽にご相談ください。
※医師処置や検査は行いません。



イート eatブース



「失着順」

ロコモ☆クッキングショー 11:30~

「タンパク質は量から買へ!」
エクセル東急ホテルシェフ後藤浩実氏が作った料理
を無料でいただけます。

- サーモンとブロッコリーのペンネグラタン
- かぼちゃのクリームスープ カプチーノ仕立て

ウェルネスカフェ 12:30~(ドリンク10:00~)

有料

「タンパク10チャレンジ!」

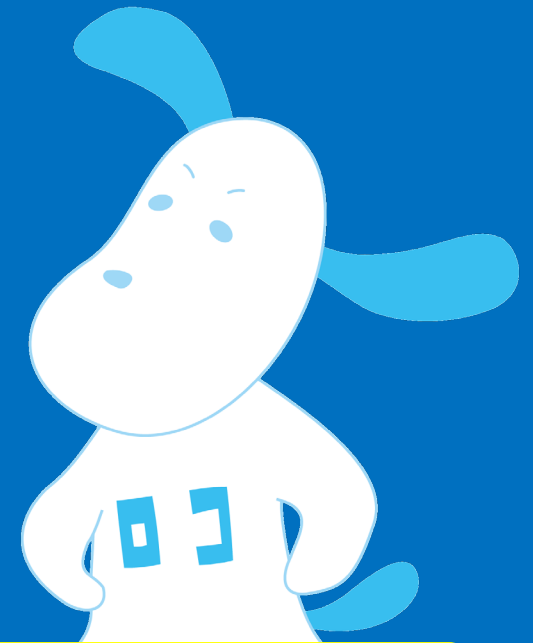
高齢になると肉や魚を食べる量が減り、タンパク質不足になりがち。それによってロコモティブシンドロームを引き起こす要因にもなります。まずは運動したら1時間以内にタンパク質10gを摂ることを意識しましょう~。参考にカフェメニューを味わってみてください!

- ロコモおでん
- おかずクレープ
- フルーツブリッツアー
- ラッシー など

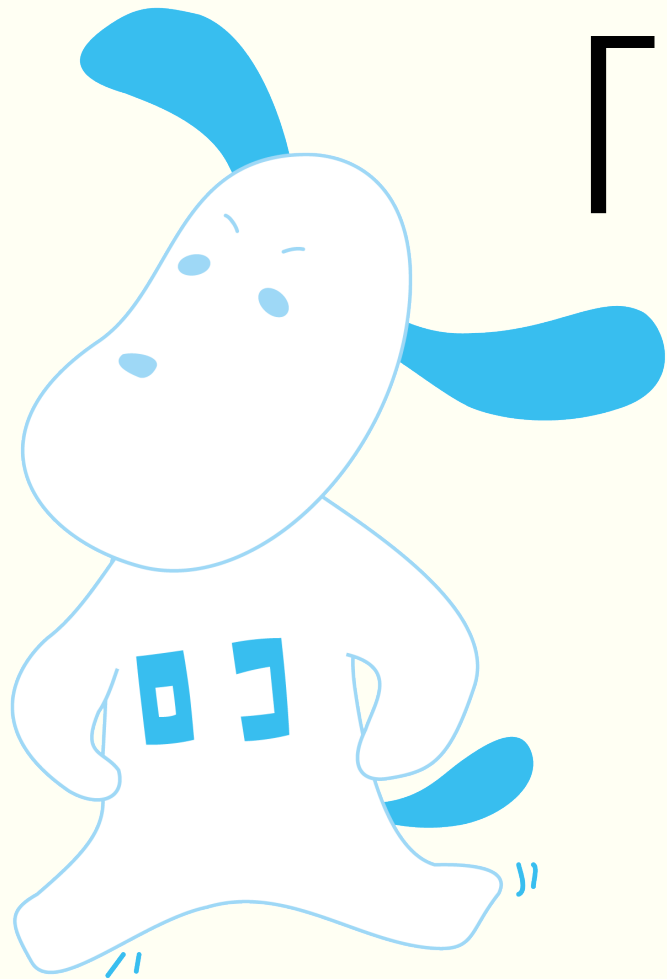
ロコモケシ

ロコモを見聞し
健康寿命を延ばそう

Let's 検診

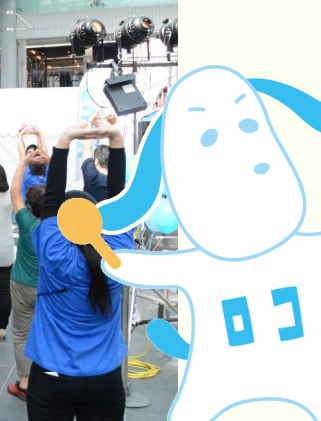


ロコ犬



「ロコケン」の様子





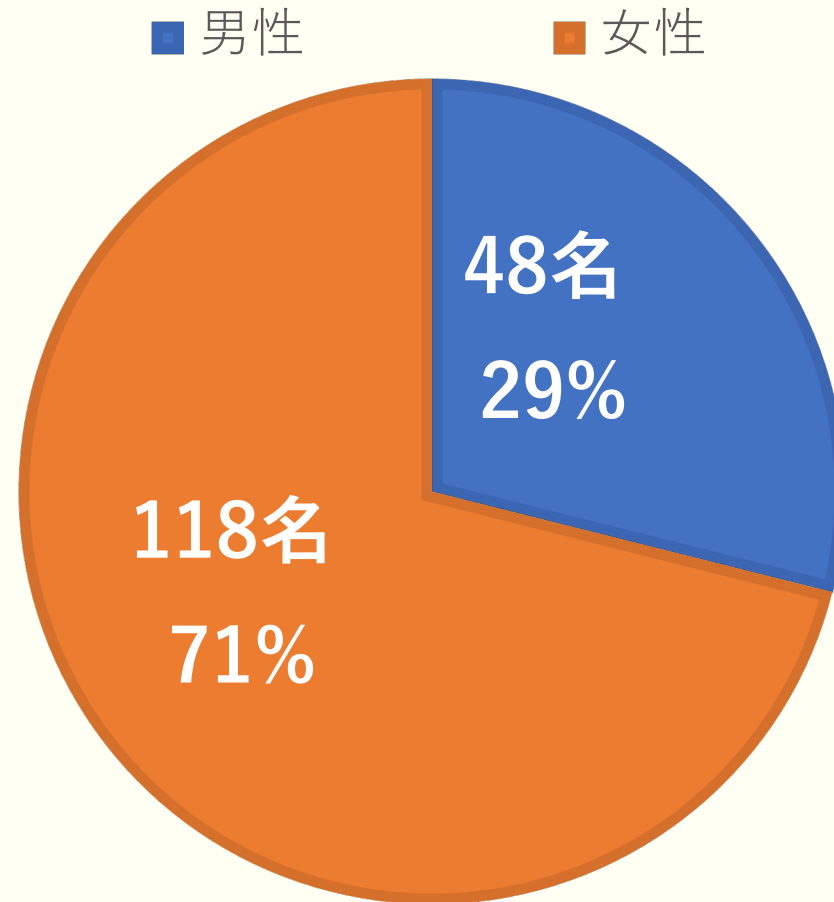




「ロコケン」 結果

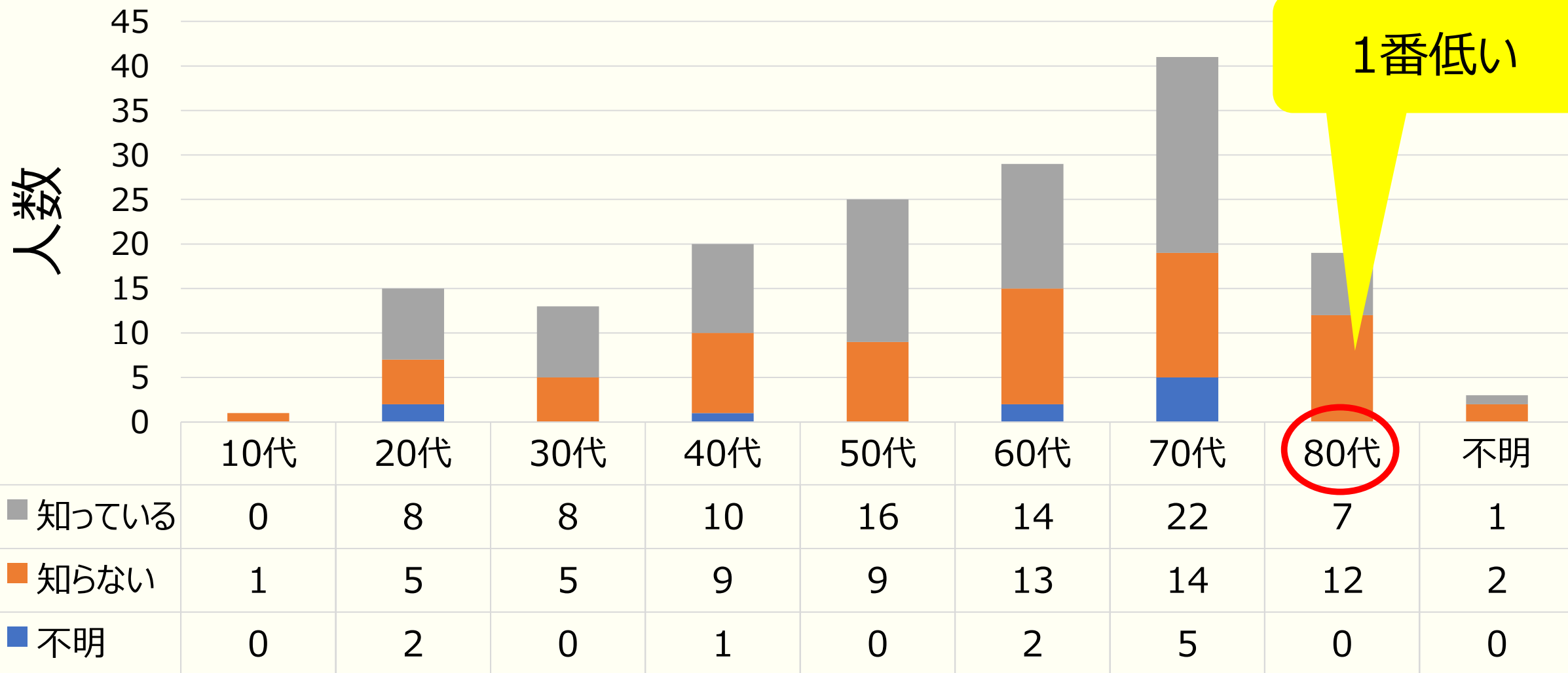
性別

参加者総勢
166名



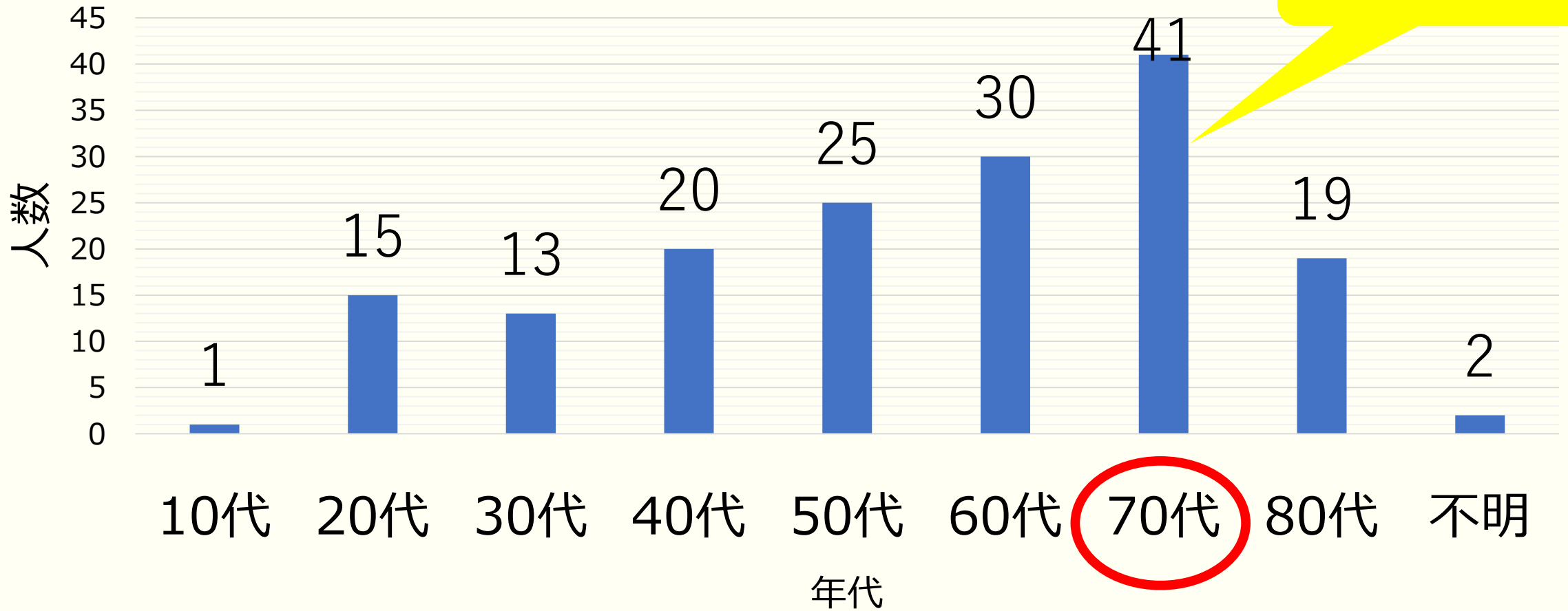
男女比は男性が約 3 割、女性が約 7 割と女性の参加が多かった。

年代別認知度



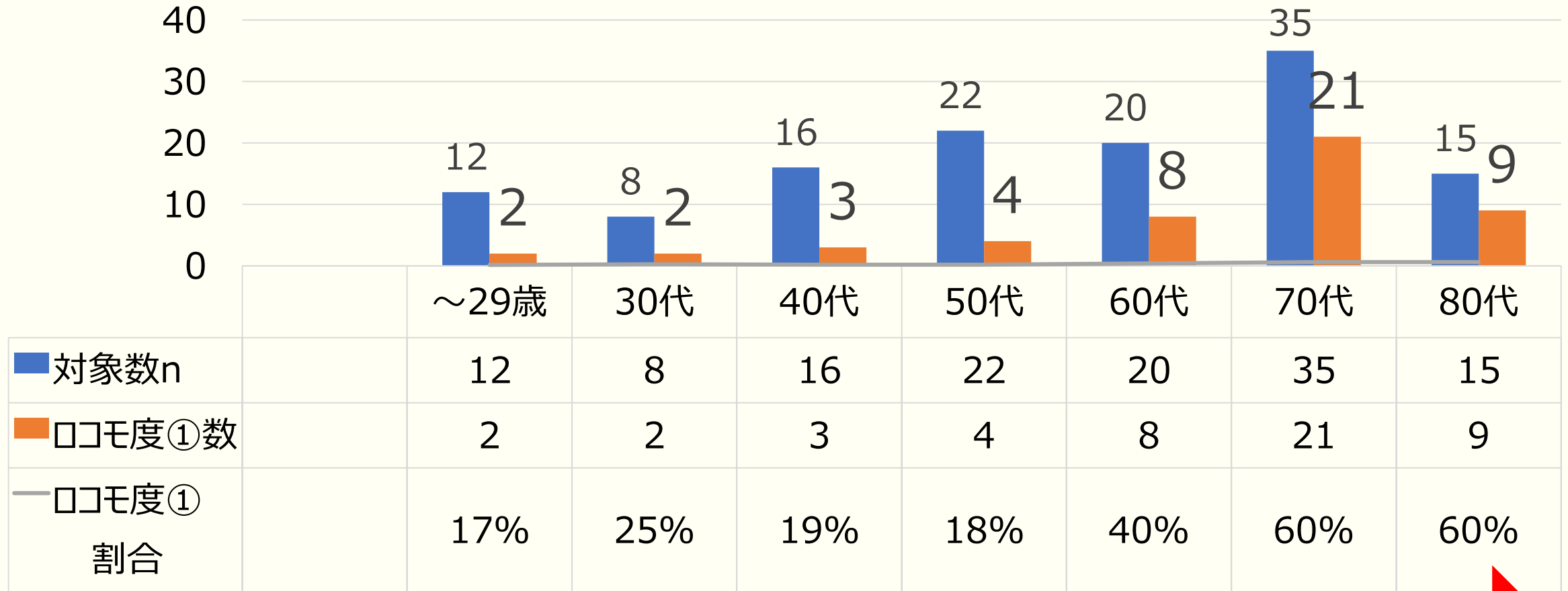
年代別では認知度は80代が一番低く、その他の年代は差は少ない。

参加者年代



年代別では70代が一番多く、その他中年層の参加が多かった。

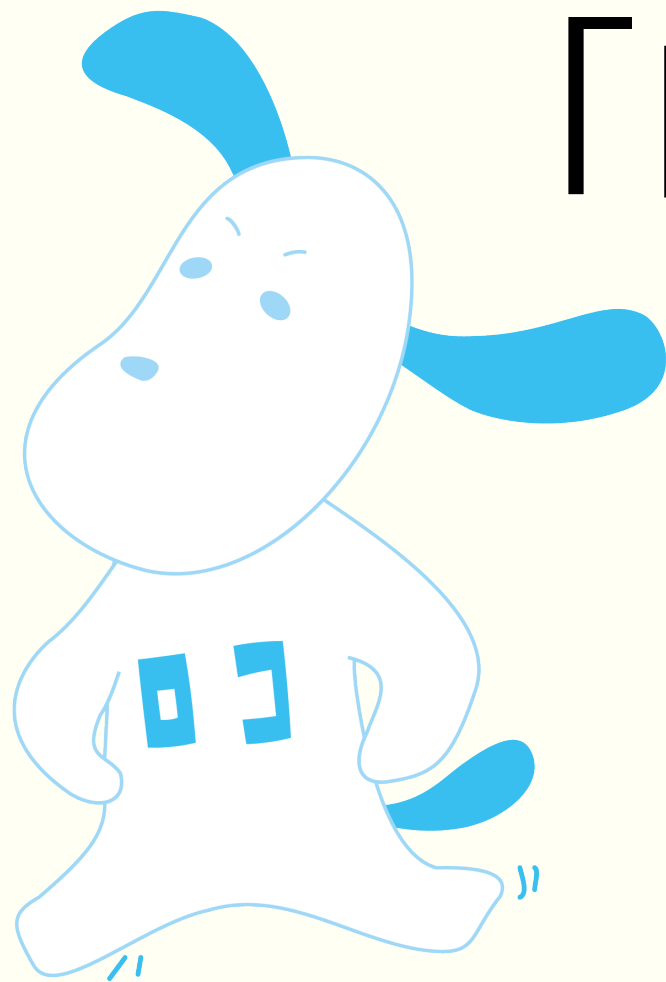
□□モ度判定 データ (128名)



□□モ度①判定では60代以上から割合が高くなる傾向を認めた

ロコケンフォローアップの様子





「ロコケン 2 n d」
の様子

ロコケン
eat joy!
START!

eat exercise enjoy!
ロコケン

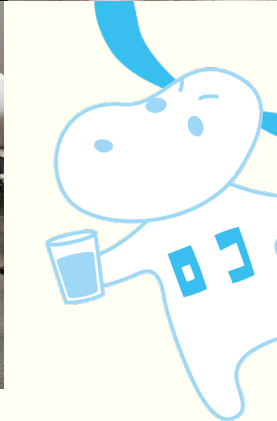
eat exercise enjoy!
ロコケン

eat exercise enjoy!
ロコケン

骨粗鬆症
骨密度測定

骨粗鬆症
骨密度測定





Presented by GOSEIKAI /

ロコケン 2nd

eat exercise enjoy!

ロコモ見聞をしよう! 健康寿命を延ばそう! Let's検診!

本日はロコケンに参加して頂き
ありがとうございました



五省会 オリジナル ロコモ 予防体操
ロコケン体操

お疲れしました!!
ロコケン 2nd
eat exercise enjoy!
2019. 12.1 sun
11:00-15:00
会場 山形県庁



新聞取材 特集

富山新聞 掲載

北日本新聞 掲載

ロコモ理解し防ごう

五省会 イベント 体操で健康意識向上

骨や筋肉などの衰えで移動機能が低下するロコモティブシンドローム(ロコモ)について



スタッフの助言に合わせてロコモ予防の体操を実践する参加者

あり、参加者が測定や体操を通じて健康意識を高めた。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばそうと、富山市の医療法人財団五省会(西館博通理事長)が昨年引き続き開催した健康測定や生活機能検査、ロコモ予防に効果的な栄養素を含むメニューの試食など運動と食事にまつわる九つのブースを設けた。

ステージでは足腰の筋力をアップし体のバランス感覚を養う体操を紹介。参加者はスタッフの助言に合わせて膝の屈伸やスクワットなどを30分かけて実践した。

富山ワイド

運動機能低下を予防

富山・五省会が啓発活動



エクスサイズを取り巻く環境改善 富山市民センター

西館博通理事長が主催する特定医療法人財団五省会(富山市)のロコモティブシンドロームの予防啓発イベント「ロコケン」は10月、富山市民センターで開催され、運動機能低下を予防する運動、食事を医師や理学療法士、管理栄養士が指導した。筋力量や体脂肪、骨密度、体内の老化物質「AGEs(最終糖化産物)」を測定するコーナーが設けられた。同財団の管理栄養士からタンパク質やカルシウムが豊富なオリシナルのスープが提供された。

健康運動指導士が考案した歌謡曲に合わせて体を動かすエクササイズも披露され、参加者が体験した。

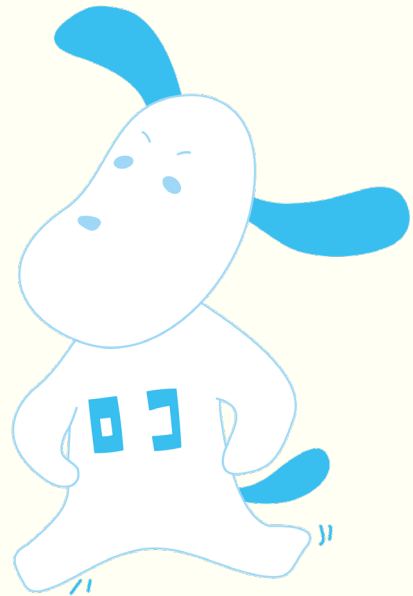


これからの取り組み (展望)

- ◎ 1年に1度、県民を対象にロコモ予防啓発イベントの実施を継続していく。
- ◎ ロコモ予防、ロコモ改善を必要とする県民を方々に手厚いフォローを医療法人と連携し実施する。
- ◎ ロコモコーディネーターとして、予防活動を主導的に行い、他職種協働の “ONE TEAM” で取り組んでいく。



富山県のロコモティブシンドロームを



0 ^{ゼロ}にする！！

“ONE TEAM”