

## 第2回ロコモ健診報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第2回 ロコモ健診
2. 開催日時：平成30年9月6日（木）13：30～16：30
3. 会場：公益財団法人 中国労働衛生協会 健診センター2階
4. 主催：公益財団法人 中国労働衛生協会
5. 対象者：げんきサポートクラブ会員他
6. 担当部署：健康推進課 吉田、小林、西口、藤原
7. 実施内容：ロコモ25問診 立ち上がりテスト 2ステップテスト  
下肢筋力測定  
集団実践運動指導（各グループ15分間）
8. 参加人数：13名（申込み人数 14名 当日欠席人数 1名）  
第1組 13：30～14：45 7名  
第2組 15：00～16：15 6名

### 9. その他

この度、第2回ロコモ健診を開催しました。参加者の方からは「筋力のなさを実感しました。」や「効果測定に向けてがんばりたい。」など前向きな意見を多くいただきました。

また、運動指導では皆さん積極的に取り組まれ、「毎日実践し<sup>\*</sup>ロコモダイアリーを記入します。」といった声をいただいた。参加者の方の筋力アップにつながるようサポートをしていきたいと思いました。

なお、1月17日に効果測定を計画しております。

<sup>\*</sup>7種目の運動メニューを日々毎に記入するダイアリー用紙（別紙サンプル）

風景

立ち上がりテスト



2ステップテスト



## 下肢筋力測定



## 運動実践

