

第 3 回ロコモ健診・第 1 回効果測定報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第 3 回 ロコモ健診
第 1 回 ロコモ効果測定（5 月 29 日（火）実施分）
2. 開催日時：平成 30 年 10 月 16 日（火）13：30～16：30
ロコモ健診 13：30～14：40
ロコモ効果測定 15：00～16：00
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：12 名（申込み人数 14 名 当日欠席人数効果測定 2 名）
ロコモ健診 13：30～14：45 7 名
ロコモ効果測定 15：00～16：00 5 名

9. その他

この度、第 3 回ロコモ健診・第 1 回ロコモ効果測定を開催しました。
ロコモ健診（新規）参加者の方からは「下肢筋力値が分かって良かった。」「運動がんばります。」など前向きな意見を多くいただきました。

ロコモ効果測定では、*ロコモダイアリーを活用し、毎日実践された 69 歳女性
の下肢筋力値が（右）230→405（左）211→311 と大幅に向上していました。こ
のような事例を増やせるようサポートをしていきたいと思えます。

なお、第 3 回ロコモ健診の方については 3 月 7 日（木）に効果測定を計画して
おります。

ロコモダイアリー

*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



実践風景

