

第 4 回ロコモ健診・第 2 回効果測定報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第 4 回 ロコモ健診
第 2 回 ロコモ効果測定（9 月 6 日（木）実施分）
2. 開催日時：平成 31 年 1 月 17 日（木）13：30～16：00
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：16 名（欠席者なし）
ロコモ健診 13：30～14：45 8 名
ロコモ効果測定 15：00～16：00 8 名

9. その他

この度、第 4 回ロコモ健診・第 2 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「運動不足を実感しました。」「ロコモダイアリーを実践します。」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、ほぼ毎日実践されている方は、下肢筋力値がアップしていました。（8 人中 5 人アップ、2 人現状維持、1 人低下）これからも下肢筋力アップにつながる運動メニューを提供していきたいと思えます。

なお、第 4 回ロコモ健診の方については 5 月 29 日（水）に効果測定を計画しております。

ロコモダイアリー（新規測定者・効果測定者）

*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

