

第1回ロコモ健診・第4回効果測定報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第1回 ロコモ健診
第4回 ロコモ効果測定（2019年1月17日（木）実施分）
2. 開催日時：2019年5月29日（水）13：30～16：00
ロコモ健診 13：30～14：30
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、池之平、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：14名（当日欠席1名）
ロコモ健診 13：30～14：45 7名
ロコモ効果測定 15：00～16：00 7名

9. 感想

この度、第1回ロコモ健診・第4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「下肢筋力の衰えを痛感しました。」「ロコモダイアリーがんばります。」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、実践している方の下肢筋力値はアップしていました。

なお、第1回ロコモ健診の方については9月18日（水）に効果測定を計画しております。

10. その他

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

