

## 第2回ロコモ健診・第5回効果測定報告

健康推進課 藤原 和典

1. 行事名称：第2回 ロコモ健診  
第5回 ロコモ効果測定（平成31年11月21日（木）実施分）
2. 開催日時：令和元年7月22日（月）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：9名  
ロコモ健診 13：30～14：45 7名  
ロコモ効果測定 15：00～16：00 2名（当日欠席4名）

### 9. 感想

この度、第2回ロコモ健診・第5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「日頃の運動不足を感じました。」「運動頑張ります。」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、ダイアリー（前回配布）を持参して頂き毎日実践しておられました。「これからも引き続きダイアリーを記入し運動頑張りますとのことでした。」また、新たな運動も紹介しました。

なお、第2回ロコモ健診の方については11月21日（水）に効果測定を計画しております。

### 10. 資料

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）

11. 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

