

第 3 回ロコモ健診・第 6 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 6 回 ロコモ効果測定（令和元年 5 月 29 日（水）実施分）
2. 開催日時：令和元年 9 月 18 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：9 名
ロコモ健診 13：30～14：45 6 名
ロコモ効果測定 15：00～16：00 3 名（当日欠席 3 名）

9. 感想

この度、第 3 回ロコモ健診・第 6 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「下肢の筋力低下を実感しました。」「次回頑張ります。」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 3 回ロコモ健診の方については 1 月 30 日（木）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）

立ち上がりテスト



下肢筋力測定



運動実践

