



参加無料

人生100年時代に、いつまでも健康で自分らしく生活できるよう、フレイルを予防しましょう！

知っていますか？

要支援・要介護の原因疾患の約4割はロコモティブシンドローム

新規に要介護認定を受けた方の、原因疾患の4割近くが、加齢に伴う筋力低下や骨・関節・筋肉の病気などによる運動機能の低下、いわゆる「ロコモティブシンドローム」によるものです。

◆要支援・要介護となった疾患分類(R4 富山市)◆



要支援や要介護状態にならないよう、**ロコモティブシンドローム**や**フレイル予防**対策が重要です。

対象

要支援・要介護認定を受けていない
60歳以上の方

定員

各日程 40名

- ① 10:00~20名
- ② 11:00~20名

申込み方法

5/14⇒5月7日(水)
9/10⇒9月3日(水)
までに長寿福祉課へ
申し込んで下さい。
定員になり次第締め切ります。



予防体力測定会

5月14日(水) 10:00~
ウィンディ

9月10日(水) 10:00~
大久保ふれあいセンター

フレイルとは

年齢とともに心身の機能が低下した状態で、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早期の対策でもとの元気な状態に戻すことができます。



体力測定

○測定項目

体組成・骨密度・ベジメーター・握力・開眼片足立ち・5m歩行ほか



○相談コーナー(健康運動指導士・理学療法士・保健師)



eスポーツ(TANO)体験

センサーの前に立つだけで体がコントローラーとなり、200種類以上の運動や脳活性化プログラムで楽しくトレーニングを行うことができます。



筋トレワンポイントレッスン(10:40~/11:40~)

ウィンディトレーナーによる自宅でもできる筋力アップのためのワンポイントミニレッスンです。