

西多摩リハビリテーション支援センター

イベント報告

日時：平成 28 年 4 月 15 日（金） 11：00～15：00

会場：イオンモール日の出 レストラン街中央

テーマ：「はじめよう！健康づくり」

参加者（来場者）数：56 名

内容：

こちらのイベントは 2 回目の開催となりました。今回も日の出町職員の皆様や日の出ヶ丘病院の理学療法士の皆様のご協力の下、健康相談や運動チェックなどを実施させていただきました。健康づくりにご興味のある 56 名という多くの方々にご来場いただき、大変盛況であったと思います。皆様、ご自分の体カチェックの結果をもとに、普段のご様子や運動方法のご相談、健康に関するご相談などされており、皆様が健康づくりに関心があるということを改めて実感致しました。

今回実施させていただいた体カチェックの内容は、ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2 ステップテスト、ロコモ 25）を中心に、簡単なフレイルチェックやサルコペニアに関してのチェックです。また、リハビリテーション関連のパンフレットやロコモ、フレイル、サルコペニアのパンフレットなどを配布、皆様に健康に関する情報を発信させていただきました。

今後も、定期的を開催させていただく予定ですので、皆様ぜひご参加いただければと思います。



（西多摩地域リハビリテーション支援センター 工藤弘之）