

被保険者・ご家族の皆様へ

参加者
募集

あなたの健康づくりを支援する
生活習慣病対策セミナー！

ロコモティブシンドロームに 陥らないために

講師

公益財団法人 兵庫県健康財団
健康運動指導専門員 **山口一仁**先生

開催日

平成24年9月8日(土) 10時~11時30分

場所

神戸国際会館 会議室804号室

ロコモティブシンドロームとは、運動器(脳、神経、筋肉、関節、骨等)の障害による要介護の状態や、要介護リスクの高い状態のことを言います。

また、ロコモティブシンドロームはメタボリックシンドロームと深い関係にあり、どちらかが発症すると、もう一方へ影響を及ぼし悪循環することになります。

正しい姿勢で、正しく歩いていますか？

私たちが健康的な生活を送るうえで、最も基本的で重要な動作が「立つ」、「歩く」ということです。そして、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防、改善のために推奨される積極的な身体活動のうち、誰にでも手軽で簡単に取り組めるものとして歩行運動が勧められます。

安全で高い効果を得るためには、運動強度、時間、頻度が重要であることは皆さんご存知のことですが、どれだけの方が自分の姿勢やフォームに気をつけて歩行運動を行っているでしょうか。

間違った、望ましくない姿勢で毎日、長時間歩き続けることにより、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防、改善のための効果を得どころか、逆に下肢関節などに負担をかけ、整形外科的な障害を引き起こすための運動になってしまいます。

私たちの身体のどこか1ヵ所にでも、整形外科的な障害や不都合が起きれば全身に影響を及ぼしロコモティブシンドロームに陥ってしまいます。

ロコモティブシンドロームとメタボリックシンドロームは互いに悪影響を及ぼす関係にあります。

このような関係を断ち切り、健康的で質の高い生活を送るために「立つ」、「歩く」を見直し、機能的で活動的な身体づくりを実践しましょう。以上の内容について分かり易い講義と簡単な実技指導があります。

参加費用

無料

定員

30名

参加申込み

希望者は申込書をFAX、Mail等でお送りください。
定員になり次第締め切ります。**40歳以上を優先し35歳以上の方も可。**
参加者にはセミナーの10日ぐらい前に参加票を郵送します。
調整をお願いする場合は事前に連絡します。

個人情報の取り扱い

参加申込書に記載された貴方の個人情報は参加者の決定・通知などセミナー運営を円滑にする目的のため使
用します。この件につき同意いただける場合にのみ参加を申込んでください。

お問い合わせ

健康保険組合連合会兵庫連合会 担当 前田
Tel 078-341-3841 Fax 078-341-1820
Mail maeda-kprh@nifty.com

健康保険組合連合会兵庫連合会 御中

参加申込書 (平成24年9月8日開催分)

平成 年 月 日

個人情報の取り扱い に同意し申込みます。

(ふりがな)			
氏名		年齢	歳
所属健保名			
書類送付先住所	〒 -		
	TEL ()		

送付先

FAX : 078-341-1820
E-mail : maeda-kprh@nifty.com

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信してください。