

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!

機能的な身体で、 メタボ、ロコモを予防、改善

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10月13日(土) 10時~11時30分

場所 姫路・西播地域地場産業振興センター



メタボ(メタボリックシンドローム:内臓脂肪症候群)は、皆さんご存知のとおり内臓脂肪の蓄積により高血圧や糖尿病などの生活習慣病に陥るリスクが高くなる状態にあることをいいますが、ロコモ(ロコモティブシンドローム)を知っていますか。

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。さらに、後にこの悪循環に認知症が加わり、3者それぞれが互いに影響し合う状況になり、ますます悪循環に陥ります。

その発端の一つが、ロコモティブシンドロームに代表される関節疾患や骨粗鬆症などの国民病といわれる疾病です。

特に関節疾患は、姿勢と大変深い関係にあり、普段から正しい姿勢、もしくは望ましい姿勢を保つことで関節疾患の予防、改善が可能になります。

また、正しい姿勢を保つことで基礎代謝が高くなる、動作が大きくなり身体活動に最低必要な筋力を鍛えることができるなど、さまざまな効果が期待できます。

正しい姿勢は、正しい歩行の基本です。歩行はメタボ予防、改善の基本です。正しい姿勢を保つためには、機能的な身体づくりが必要です。

機能的な身体づくりで、ご自分の姿勢を見直し、積極的な身体活動でメタボ、ロコモを予防改善しましょう。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10月13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。