

第 2 回いきいきロコモ測定会

- ❖ 日 時 平成 31 年 2 月 12 日 (水)
- ❖ 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール
- ❖ プログラム

① 調査票による生活機能調査

② 運動機能測定

握力

2 ステップテスト

立ち上がりテスト

5 回立ち上がりテスト

歩行速度 (通常歩行と最速歩行)

1 分間片足立ちテスト

③ いきいきロコモ体操・いきいき姿勢体操

「歌に合わせて足腰をきたえよう！」

～スクワット、片足立ち、かかと上げ

椎間板ストレッチ、大胸筋ストレッチ～

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋英明先生

埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 教授 藤田博暁先生

当日の様子

平成 31 年 2 月 12 日「第 2 回いきいきロコモ測定会」を板橋区立グリーンホールの 2 階で開催しました。これまでも講演会の開始前にロコモ度テストをしたり、講習会で「みんなで片足立ち」などを行ったことがありましたが、今回初めて、種目を増やして個別に運動機能を測定する会を開催しました。事前申込者は 150 名でしたが当日は 121 名の参加となりました。

初めての試みでしたので、会場の準備や当日の運営など慎重に考えましたが、参加者の皆さんの協力もあり当日は概ねスムーズに回れたかと思います。測定の後には、ロコモ体操・姿勢体操も行いました。姿勢体操を実演するのは今回で 2 回目でしたが、有難いことに高運研の赤いロコタオルを持参していただいた方も多かったです。

体操の後には一人一人の測定結果とともに、年齢別の運動機能測定平均値表をお渡ししました。石橋先生からは「平均より良かった方も、低かった方も、平均的だった方も、これからはしっかり頑張ってください」またさらに「あまり人と比べないでこれからの自分と比べていきましょう」と話がありました。

今後も継続的に測定会を開催する予定です。次は来年 2 月くらいでしょうか。ご期待ください。



NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

