

無料!

健康・介護・子育て支援教室をオンラインで受講!

インターネットの接続費用は自己負担となります。

【ロコモティブシンドローム対策コース】

まだ若いうちから考えるロコモ対策とは

40代から始める ロコモティブシンドローム予防

いつでも
受講できる

**オンデマンド
講座**



※運動を行う際は、十分に広いスペースで行い、転倒などには十分気を付けて行いましょう。
※その日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

講座のポイント

ロコモティブシンドロームの基本的な考え方を知っていただき、今後高齢期に向かう皆様が自らの考えと行動と資金で、精神も身体も自立し続けられる考え方を身につけていただける、実践的な教室です。

【講師プロフィール】 **大江 隆史 氏**

NTT東日本関東病院 院長

中村耕三前東大教授とともにロコモの誕生からその普及、研究に関与
2008年5月に日本ロコモティブシンドローム研究会（現在は休止中）を
立ち上げ、委員長、ロコモに関する提言を行う
2014年8月からロコモ チャレンジ! 推進協議会 委員長

カネカ健康保険組合

■「ロコモティブシンドローム対策」コース オンデマンド型カリキュラム

カリキュラム	内 容	
	いきいき長生きの為にロコモについて学びましょう	●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	年齢を重ねた身体に起きること	
	ロコモティブシンドロームとは？	●ロコモの定義 ●ロコモの原因となる病気 ●ロコモの原因となる痛み ●ロコモの概念 ●ロコモの原因となる運動機能低下
	ロコモ度テストとは？	●立ち上がりテスト ●ロコモ25 ●2ステップテスト
	ロコモ度テストをやってみよう	●ロコモの危険が無いチェックしてみましょう
	ロコモにならないために どうしたらよいでしょう	●運動・リハビリテーション ●手術 ●薬
	ロコモ対策として今からやっておきたい ‘ロコトレ’	●開眼片脚立ち ●スクワット
	食生活改善からのロコモ対策	●必要な栄養素とビタミンD ●バランス良い食事とは
	ロコモ対策に重要な骨粗鬆症予防	●骨粗鬆症とは

応募要項	[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者 オンデマンド型教室は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	いずれかの方法でお申し込みください。 1. オンデマンド型健康教室申込フォームから  2. 下記の参加申込書に必要事項を記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便） 毎週木曜日締切、申込締切日翌週木曜日に「ふれあい健康事業推進協議会」から教材一式（動画視聴ID・パスワード）を発送。
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056

- 【注意事項】 1. データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただけますと、高額の通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。
2. 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間です。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「ロコモティブシンドローム対策」コース

被保険者氏名			性別	男・女
健康保険記号	健康保険番号	会社・事業所名		
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女
			被保険者との続柄	
参加者住所	〒 -		電話	()
Eメール アドレス				

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合