

第4回南日本薬剤センター薬局 市民公開講座



介護は何かとお金がかかるわね



親の介護で仕事を続けられるだろうか？



寝たきりになったら人生楽しくないよね



寝たきりになったら子供たちに迷惑かけるし

こんな悩みや心配をスッキリ解消してくれる講演会です。

リハビリ・運動のプロが教える！

寝たきり予防大作戦

今すぐ始められるロコモ体操でイキイキ元気な毎日を！

参加無料

定員：300名

事前予約不要

参加者多数の場合、入場を制限させていただきます。ご了承ください。



講演 ロコモ予防で健康寿命を延ばす

講師 大渡昭彦先生 鹿児島大学医学部 保健学科理学療法学准教授

ロコモって？

ロコモティブシンドロームの略。運動器の障害のために立つ、歩くなどの移動機能が低下した状態を言います。ロコモは、要介護や寝たきりにつながる新たな国民病と呼ばれています。日頃の運動習慣とバランスの良い食事で防ぐことができます。

若い人だってロコモ…

ロコモ7つのチェックポイント

- ①片脚立ちで靴下を履けない
- ②家の中でつまづくことがある
- ③階段を上るのに手すりが必要
- ④重いものを持ち上げるのが難儀
- ⑤2kg程度の買い物の持ち帰りがしんどい
- ⑥15分以上続けて歩くのがきつい
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

一つでもあればあなたもロコモ？ 転ばぬ先の杖としてお聞きください。

大渡先生考案の
よかよか体操も体験！

おおわたしあきひこ

保健衛生学士、経済学修士、保健学博士
平成2年鹿児島大学医療技術短期大学部理学療法学科卒業後、国立療養所霧島病院、鹿児島医療福祉専門学校を経て平成28年鹿児島大学医学部保健学科理学療法学准教授に就任。県理学療法士会専門領域研究担当理事のほか多くの役職を歴任。著書に「介護保険と21世紀型地域福祉」、「地方から築く介護の経済学」、「解いてなっとく使えるバイオメカニクス」などがある。

9/24日

10:30~12:50 (開場 10:00)

お薬・健康相談会

12:20~12:50

みなみホール(南日本新聞会館4F)

鹿児島市与次郎1丁目9-33

来場者には粗品
オリジナルタオル
進呈

当日ロビーにて
「セルフ健康チェックコー
ナー」を設置

※駐車場は、みなみパークをご利用ください。
※鹿児島新港からみなみパークへの右折入庫はできません。
※会場受付にて、みなみパーク駐車場2時間無料券を配布致します。



南日本薬剤センター薬局
Minaminihon Pharmaceutical Center

慈眼寺店 中山店
坂之上店 上荒田店
吉野店 紫原店

お問合せ 南日本薬剤センター薬局本店

TEL.099-267-4365 鹿児島市谷山中央5丁目15-1
お問い合わせ時間/平日の9:00~17:00
営業時間/8:30~24:00 年中無休