

第27回 泉区 福祉のつどい ～ネットワーク作りをめざして～

“泉区 福祉のつどい”は、行政、施設、ボランティアグループ、自助グループ、親の会、その他福祉関係の団体、事業者等の方々の交流の場です。多くの方々と出会い、語り合い、情報交換をしながら、ネットワークを広げてみませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 : 平成28年11月19日(土) 午後5時30分から午後8時

場所 : 仙台市泉社会福祉センター 大会議室 1・2

内容 : ●参加者の自己紹介

活動内容などをご紹介ください。

●ブレイクタイム 金子亮太郎さん

一般社団法人 宮城県理学療法士会(会員)。医療法人松田会 松田病院(勤務)

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)という言葉をご存知ですか？

ロコモは骨、筋肉、関節といった運動を司る器官が低下した状態のことを言います。運動器官が低下した状態になると、長時間歩けなくなる、関節が痛くなるなど日常生活にも影響を及ぼします。また40歳前後から筋肉量が低下しやすくなり、ロコモの状態に陥りやすくなります。筋力低下のある人は、正常な人に比べ、4.4倍転倒しやすいと言われており、骨折して介護が必要になるという人も少なくありません。

ロコモ予防や改善のためには筋肉をつけることがとても大切です。今回はいくつかロコモ予防の運動を紹介していただきます。事業所などでも取り入れてもらえると嬉しいですね。

●名刺交換・情報交換など

パンフレットや資料などございましたらお持ちください。



主催 : 泉区福祉ガイドブック作成委員会 (市民団体)

申込先 : 谷田部 E-mail izumi8guide@hotmail.co.jp
またはFAX 022-375-9362

締切日 11月16日(水)

※ 泉区以外の方、当日参加も大歓迎！！

時間内の出入りは自由です。お気軽にお越しください！！