

## 知るロコモ

### ロコモティブシンドロームとは…

骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。



## 調べるロコモ

### ロコモ度テスト

- 立ち上がりテスト（下肢筋力を調べる）
- 2ステップテスト（歩幅を調べる）
- ロコモ25（身体の状態・生活状況を調べる）

### 体力測定

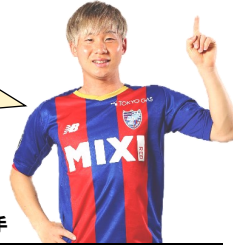
握力/5メートル普通歩行速度 / 開眼片足立ち/リアクション棒

### 血管年齢測定

### 元気一番!!ふちゅう体操

### 府中市介護予防事業ご案内

測定会に参加して  
自分の体力を  
見つめてみよう!



# 65歳限定 体力測定会

# !!

早くから  
取り組むことが  
健康への第一歩!



2022年8月 日程（1人1回）

FC東京  
安部 柊斗選手

日	月	火	水	木	金	土
① 9:30~11:00 ② 10:30~12:00 ③ 11:00~12:30 ④ 13:00~14:30 ⑤ 15:30~17:00 ※開始15分前から受付を行います。内容はどの回も同じです。						6 ④
7 ①④⑤	8 ③	9	10	11	12 ②④	13
14	15	16	17 ①④⑤	18	19	20
21	22	23 ①	24 ①	25	26	27

動画などの介護予防情報を発信しています。是非チェックしてみてください。



FC東京  
長友 佑都選手

会 場：府中市いきいきプラザ（介護予防推進センター）府中市分梅町1-3-1  
申込み・問合せ：TEL042-330-2010（9:00~18:00）  
FAX042-330-2016

定 員：各回先着20名

参加費：無料

持ち物：筆記用具（ボールペン）、水分補給用のお飲み物

その他：上履きは不要ですが動きやすい靴と服装でご参加ください。

マスクの着用、自宅での体調確認と検温をしてご来館ください。

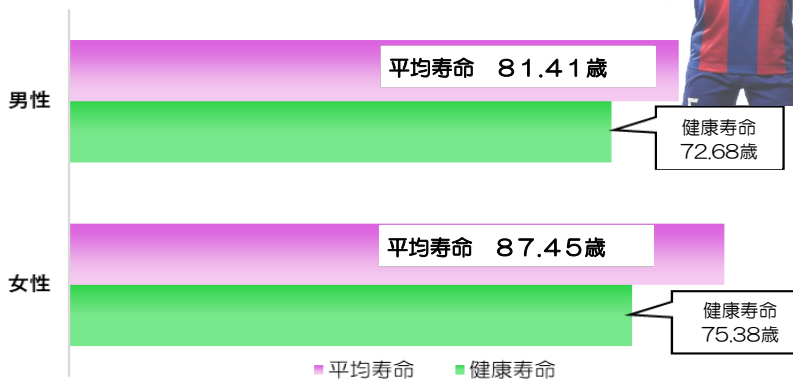


元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター  
ひはピー

# 健康寿命を延ばそう!



## 平均寿命と健康寿命の差



※○平均寿命:厚生労働省「令和元年簡易生命表」  
 ○健康寿命:厚生労働省「令和元年簡易生命表」「令和元年人口動態統計」  
 「令和元年国民生活基礎調査」総務省「令和元年推計人口」より算出

◆「健康寿命」という言葉をご存知ですか?

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間の事です。平均寿命と健康寿命の間には、**男性で約9年、女性で約12年の差**があります。健康寿命を延ばし、平均寿命と健康寿命の差を短縮するためには、要支援・要介護になる前から運動器の問題で日常生活が制限されている状態を改善することが必要です。



FC東京チームマスコット 東京ドロンバ

## 取り組むココモ

65歳のみなさん! 同級生だけの教室に参加して  
 ココモ対策始めませんか??ご案内は今回限りです!



トレーニングのあと心地よい  
 疲れがあって良かった。



色々な教室の体験がひと通り  
 出来て良かった。最後まで発見  
 の多い教室でした。

フルコースというだけあって  
 盛りだくさんで楽しかった。  
 これからの自分のためになりました。

## 65歳限定!! 介護予防フルコース教室

※応募多数の場合抽選 ※1教室申込みが5名未満の場合、教室を開講しません。ご了承ください。

期 間：2か月(全8回) / 各回90分

10月~11月 ①(月)13:30~ ②(火)10:30~ ③(金)15:00~ ④(土)9:00~  
 12月~1月 ⑤(月)13:30~ ⑥(金)15:00~ ⑦(土)9:00~  
 2月~3月 ⑧(月)13:30~ ⑨(火)10:30~ ⑩(土)9:00~

定 員：15名

費 用：1000円(1か月500円)

申 込 み：65歳限定!! 体力測定会にて申込みいただけます。

※教室のみの申込みは当センターへご相談ください。

内 容：マシントレーニング・バランストレーニング・栄養講座・  
 口腔講座などさまざまな介護予防について体験する教室。



マシントレーニングが初めての方でも大丈夫です!! 職員が使い方を  
 お伝えいたします。