

《フジモト整形外科ロコモ体操教室についてのお知らせ》

平成 29 年 4 月 1 日より『フジモト整形外科ロコモ体操教室』を開始いたします。
今までは 65 才以上の方で介護認定を受けておられない方が対象でしたが、
今回は介護認定を受けておられない方と要支援 1・2の方も参加頂けます。

【対象】

- 1) 65 才以上の方で介護認定を受けておられない方
- 2) 65 才以上の方で要支援 1・2 の方
- 3) 65 才以上の方で以下の項目の 3 つ以上「はい」に該当される方
 - ① 階段を手すりや壁をつたって昇っている？
 - ② イスに座った状態から何かにつかまって立ち上がっている？
 - ③ 15 分位続けて歩く事が出来ない？
 - ④ この 1 年間に転んだ事がある？
 - ⑤ 転倒に対する不安がある？

【目的】 生活の質(QOL)の向上を目指し要介護状態になることを防ぐ

【頻度】 週 1 回(約 90 分) 計 14 回

【料金】 1 回 433 円(1 割負担の方) 866 円(2 割負担の方)

【場所】 フジモト整形外科

【曜日】 火曜日(15:00~16:30 16:45~18:15)

土曜日(13:30~15:00 15:15~16:45)



〈プログラム例〉

健康チェック	10 分	血圧測定等の健康チェック
ウォーミングアップ	20 分	ストレッチング
主運動	30 分	筋力向上運動、バランス感覚向上運動
クールダウン	10 分	ストレッチング、リラクゼーション
健康チェック	10 分	血圧測定等の健康チェック
学習時間	10 分	自宅での運動継続支援

※ お申込みご希望の方は当院スタッフまでお問い合わせ下さい。

〒530-0041

大阪市北区天神橋6-5-7天六ビル3F

電話番号:06-6351-1991

CMC フジモト整形外科
THE COSMOS MEDICAL CORPORATION

院長 藤本 啓治

