

## 簡易版ロコモチェック

- 片足立ちで靴下が履けない
  - 家の中で、躓いたり滑ったりする
  - 階段を上がるのに手すりが必要
  - 家のやや重い仕事が困難  
(掃除機掛けや布団上げ下ろし等)
  - 2kg程度の荷物の持ち運びが困難  
(牛乳1Lパック2本)
  - 15分くらい続けて歩くことができない
  - 横断歩道を青信号でわたりきれない
- ※ひとつでも該当すると運動器が衰えているサインです

役立つ内容が多くありますので、是非ご利用ください。

※ロコモチェックとは？※

- ① 立ち上がりテスト
- ② 歩幅チェック
- ③ 身体状態・生活状況調べ

の3項目を行ないます。これにより『ロコモ度』がわかります。

### 無料出前講座やってます

下伊那厚生病院では、医療・介護の専門職による出張講演を無料で行っています。

※詳細は当院ホームページをご覧ください。

お問合せ

TEL:0265-48-8100

健康管理課

簡易的なロコモチェックがありますので試してみてください。



▲高森まるごと収穫祭でストレスチェック



▲とよおかまつりでストレスチェック

毎年、当院労働組合は、高森町と豊丘村のお祭りに参加させていただいておりましたが、新型コロナウイルスの影響で感染対策上参加が難しい状況が続いております。今年、コロナの状況も

緩和されてきましたので、4年ぶりに参加することができました。これからも、地域の方々の交流の場として積極的に参加していきたいと思っています。

高森まるごと収穫祭ととよおかまつりに参加しました



労働組合執行委員長 原 勝志