

健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちらんち

口コモ予防体操をやってみませんか？

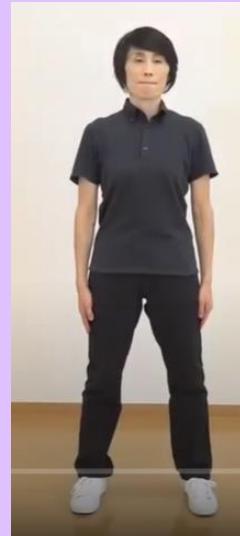
口コモとは、「口コモティブシンдром」の略で、運動器の障害により立つ、歩くといった移動能力が低下した状態を指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護状態になるリスクが高まるため、予防や早期対策が重要です。

柏市では、こうした症状の予防を目的に、簡単にできる体操を導入し、その指南動画を公表しました。動画は①音楽付きが6分24秒の上映時間、②解説付きは約14分で、それぞれ下記のQRコードから閲覧可能です。（動画再生はインターネット接続の通信料が発生します。）

①



②



出典元：柏市ホームページ「口コモ予防体操・かしわ口コトレ！」より抜粋