

健康一丁目一番地

けんこう・いっちょうめ・いちばんち

ロコモ予防体操をやってみませんか？

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」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

