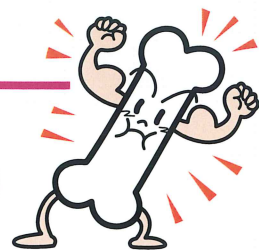


健康寿命をのばそう！

骨密度健診 (無料)



日本人の男女合わせた平均寿命は83.7歳(2015年統計)と世界一の長寿国となっています。
ところが「健康で自立した日常生活を遅れる期間」である「健康寿命」は平均寿命より短く、
約10年の差があります。その原因に、運動機能の低下や骨粗鬆症による転倒などの骨折で寝たき
りの状態になってしまうなどがあります。誰もが願う「いくつになっても健康で自立した生活」
を送るために、身体を支える骨の健康と運動機能の維持・向上は大切なことです。

このたび当院において、骨密度健診を実施致します。また、運動機能をチェックするロコモ度
テストを体験していただき、あなたの「健康寿命をのばす」機会として是非ご利用ください。

● 開催日：平成29年3月25日(土)

● 開催場所：上士幌クリニック

● 受付時間：午後1時30分～午後3時

※ 当日受け付けと致します。

電話等による事前申込みはお受け致しません。

● 対象：町民のみなさま

● 費用：無 料



内 容

※ 下記よりご希望のものを選び、受け付け時にお申し出ください。

1. 骨密度測定 …… 骨の量を測ります

2. ロコモ度テスト … 運動器の機能低下の度合いを見ます

① 立ち上がりテスト … 足の筋力をチェックします

② ^ツ2ステップテスト … 歩幅をチェックします

③ ロコモ25 …… 身体の状態・生活の状態を25の質問でチェックします

3. 栄養お話し …… 筋肉と骨を強くする食事のお話し

※ 管理栄養士が15分程度のお話しを3回行います。ご自由にご参加ください。

ロコモ
とは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を略したもので、骨・関節・筋肉・
神経などの運動器の障害により歩くなどの移動機能の低下した状態をいいます。



社会医療法人北斗 上士幌クリニック

電話 2-2010