

健康カフェ 「つぼみ」便り

9月に開催した健康カフェの様子をご紹介します！！

〈テーマ〉 「ロコモティブシンドロームについて」

今回の健康カフェは
ロコモティブシンドロームのお話でした。
まず最初に骨密度測定をして、
そのあとロコモティブシンドロームに
ついてのお話を聞きました。
ロコモ度が高いと骨折のリスクが高い
ということで、実際に測定してみました。



食事のお話もあり、なんでもバランスよく食べることがとても大切なんだと思いました。
そのあと、簡単な体操を音楽に合わせてみんなで行いました。
転ばないように家でもやってみたいと思います。

次回は10月開催です。
*開催には細心の注意を払い
少人数で行っています*

