

# 健康カフェ

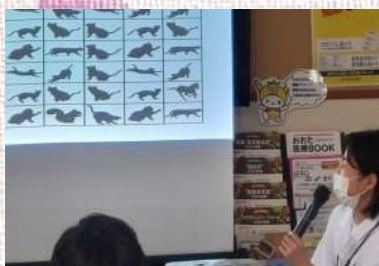
## 「つぼみ」便り

〈テーマ〉「フレイル・ロコモ予防で体操しよう！」

&握力測定」

今回の健康カフェはロコモ・フレイルについてでした。

今回はスペシャルゲストに大森中診療所の整形外科医の澤田先生にもご参加いただき、



ご自身の体験談や摂取した食事がどのように骨になっていくか、そのためには運動も必要であるといったお話もありました。



全員で握力測定など行い、  
フレイル度がどの程度あるか(みなさん大丈夫でした)確認後、  
自宅でもできる簡単なロコモ体操を行いました。  
フレイルは社会性も大事であるとのこと。  
健康カフェへの参加もフレイル予防につながるので、  
ぜひご参加ください。



次回は5月開催です。開催には細心の注意を払い、少人数で行なっています。