

第5回糖尿病教室

「認知症とロコモ予防」

～頭使って、身体使って、みんなで目指そう！PPK～

(ピンピンコロリ)



今回は、認知症とロコモ予防についてのお話です。

最近物忘れが多いと感じる方、運動器の低下で体力の衰えを感じている方、

是非参加してみませんか？

〈ロコモとは？〉

加齢などに伴う運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態のことを「ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

日時:平成27年6月6日(土)

時間:14時～15時半

場所:南昌江内科クリニック 2F

※要予約(スタッフに声をかけください)