

# 活き粋健康講座9月の報告

日時	2017年 9月 30日 14:00~15:15
テーマ	ロコモティブシンドロームの予防
講師	病院長 関谷 繁樹医師



9月の活き粋健康講座は、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防です。

運動器のメタボと言われているロコモについて、詳しくわかりやすく説明していただきました。

運動器の事、ロコモを引き起こす原因になる疾患、日常生活習慣などの話に身を乗り出して聞き入っている姿が見られました。



病院の理学療法士さんの実演を交えたロコトレの説明は少しユーモアもあり楽しく勉強できました。

その場で、一緒にやってみると普段使わない所に心地よい刺激を感じ、笑顔だったり苦笑いだったり皆さんの表情もいろいろでしたが、皆さん気持ちよさそうに体操されていました。



最後の質問コーナーではたくさんの方の手が上がり、その一つ一つに丁寧に答えていただきました。

日頃、病院に受診するときには聞くことができずにいた質問ができ、わかりやすく答えてもらえ、スッキリとした気持ちになれて嬉しかったとお言葉もいただいています。

サプリメントの質問での「どうせ高いお金を使うなら、美味しいものを食べた方がいいでしょう・・・」という院長先生の言葉に、ウンウンとうなずいてしまいました。