

ブレイクタイムズ

第20号

第20回家族会

平成27年5月23日(土)

午後2:00~3:30



「ロコモ」って
聞いたことありますか

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)

『骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に支障が出た状態』のことをいいます。

What's
ロコモ?

20回目をむかえた今回のお題は『筋肉を強くしましょう』

このテーマにするにあたり、『健康寿命』『ロコモティブシンドローム』という言葉も身近でも耳にするようになり、この家族会のなかでも健康に対する意識の改革に少しでも役に立つことができたらいいなという思いがあり情報提供を兼ねて開催しました。

私の職種として『食』を加えながら話をするには、食べることへの意識から変えていかないとならず、少し難しいテーマではありました。

たくさんの情報がいろいろな媒体から得ることができる今、正しく理解していただき得た情報を上手にこれからの生活に取り入れていただきたいと思います。

『メタボリックシンドローム』と同じように『ロコモティブシンドローム』も浸透していき、日々の生活の中で意識してもらいたいと考えます。

今回のテーマで開催するにあたり、クリニコ様より食品サンプル、資料をご提供いただきました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

管理栄養士 松尾恵子