

入場無料!
予約不要!

\ Presented by GOSEIKAI /

Locomo medical
laboratory!!



ロコケン

eat exercise enjoy!

「食べて運動して人生を楽しむ」ためのヒントがたくさん!この機会に、ぜひ体験してみてください。

ロコモ**見**聞をしよう! **健**康寿命を延ばそう! Let's**検**診!

エクササイズブースや
イートブースがあるよ!



2018.9.23 SUN

時間 10:00~14:00

場所 グランドプラザ (富山市総曲輪3丁目8番39号)

お問い合わせ ロコケン実行委員会 担当:みどり苑 長嶋・坂井 TEL.076-428-5565



ロコモティブシンドロームってなに??

「立つ」「歩く」際に必要な移動機能が低下している状態

和名では運動器症候群といいます。骨や関節、軟骨、椎間板、筋肉などに障害が起こり、機能が低下し、進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

入場無料!
予約不要!

エクササイズ
exerciseブース

1 フィジカルチェック

- 骨密度測定
- 貧血検査
- 体組成計測
- 転倒リスク評価
- 運動器機能テスト
- 栄養状態アセスメント



2 オリジナルロコモ体操

＼運動機能向上!／

- 1回目 10:30～
- 2回目 13:00～



3 Dr.アドバイ

整形外科医による
メディカル・アドバイ

看護師、薬剤師による
相談コーナーもあります。
お気軽にご相談ください。
※医療処置や検査は行いません。



西能Dr.

岩澤Dr.

eatブース



＼失着順!／

ロコモ☆クッキングショー 11:30～

「タンパク質は量から買へ!」

エクセル東急ホテルシェフ後藤浩実氏が作った料理
を無料でいただけます。

- サーモンとブロッコリーの
ベンネグラタン
- かぼちゃのクリームスープ
カプチーノ仕立て



ウェルネスカフェ 12:30～(ドリンク10:00～)

有料

「タンパク10チャレンジ!」

高齢になると肉や魚を食べる量が減り、タンパク質不足になりがち。それによって
ロコモティブシンドロームを引き起こす要因にもなります。
まずは運動したら1時間以内にタンパク質10gを摂ることを意識しましょう。
参考にカフェメニューを味わってみてください♪

- ロコモおでん
- おかずクレープ
- フルーツブリッツァー
- ラッシー など