

「いきいきロコモ講習会2010～1年後の運動機能評価の会～」を 7月2日と3日に開催しました。

昨年7月から始まった「いきいきロコモ講習会2010」ですが、初回参加者229名のうち、1年後までロコトシを続けた方々に集まっていただき、運動機能評価を行いました。7月2日と3日に分けて、総勢110名の方の参加をいただきました。

皆さん、やる気のある方々で、片脚立ちも2分間の限度までできた方が、続出しました。また、以前まったくできなかった片脚立ち上がりが今回初めてできて、嬉し涙が溢れたという方も。

暑い中、みなさんお疲れさまでした。



受付の小貫さん（左）と石井さん（右）。案内の発送から当日の準備まで、すべてこの二人がやってくれています。感謝！



会場は、いつもの健康長寿医療センターのリハビリテーション室。節電のさなかですが、まあまあのエアコンを利かせてくれて、比較的しのぎやすい室温でした。でも、扇風機も活躍！



これは、椅子立ち上がりテストの様子です。5秒間で椅子から何回立ち座りができるかを数えます。下肢の筋力の目安になります。



これは、足趾把持力を測っている様子です。足の指を曲げる力で、歩くときに蹴り出す力や、立っている時、転びそうになった時の踏ん張る力の元です。握力計を台座にはめて使っています。



7月3日の測定スタッフです。右側手前から、村上さん、大塚さん、藤田さん、新井さん、左側手前かえら栗原さん、細井さんです。