

作詞・作曲 富永 裕輔

座ったままできる
ロコモ予防体操

ロコモ de ららら

DVD



健脳リハビリテーション
Mental Rehabilitation & Care



デイサービス
ららら♪



DVD
販売価格：¥1,000 (税抜)

お求めはこちらまで
デイサービスららら♪ 092-408-7135

ロコモとは？

ロコモ=ロコモティブシンドローム

加齢などによって骨や筋肉、関節などの運動器が衰え、介護が必要になる可能性が高い、もしくは要介護になっている状態。

介護が必要になった原因の2割は

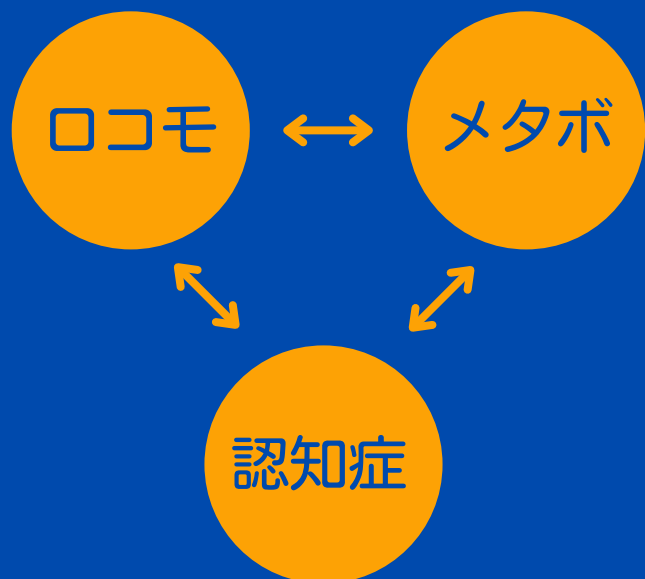
骨折

転倒

関節疾患

これらはロコモが引き起こしている可能性大

何もしなければロコモは進行する



負の連鎖

ロコモ ~ メタボ ~ 認知症

歩くのが難しくなり、
運動量が減ると、メタボになりやすく、
動かないと認知症を発症しやすくなる。

寝たきりなど生活の質の低下

ロコモ予防体操 ロコモdeららは、座ったまま曲に合わせ1回3分間。
ロコモが進行した方でも、楽しく、頑張らずにロコモの悪化を防ぎます。