

# 自分がロコモか測ってみませんか？

日本理学療法士協会の制定した「理学療法の日」にちなみ、  
聖隷リハビリフェアを開催します。

日本理学療法士協会では設立日の7月17日を「理学療法の日」と制定し、理学療法に関する理解の促進を図っています。

日時:2015年7月18日(土)

14:00~16:30(開場 13:30)

場所:リハビリテーション室

## プログラム

### ①講演(14:00~15:00)

『いつまでも自分の足で歩くために  
~ロコモティブシンドロームをご存じですか?~』  
関節センター長 岸田 俊二



### ②ロコモ度テスト(15:10~16:30)

『年代相応の移動能力を維持できていますか?』  
リハビリスタッフが、皆さんのロコモ度を調べます。

- 1 立ち上がりテスト (脚力を調べる)
- 2 2ステップテスト (歩幅を調べる)
- 3 ロコモ25 (25の質問に答えて、ロコモ度を調べる)



関節センター長  
岸田俊二



立ち上がりテスト



2ステップテスト

### 【申込み先】

聖隷佐倉市民病院 総合企画室  
TEL 043-486-1151 (代)

参加  
無料

定員  
60名

申込  
必要