

『元気に毎日を過ごしたい』  
『老後は要介護になりたくない』  
みなさん必見!!

まずは**動体視力**と**ロコモ度**をチェック!  
今後の運動習慣に活かし健康寿命を延ばそう!



ISC Special Health Check 2021

# 健康チェック会

**動体視力×ロコモティブシンドローム**  
これからの生活習慣のヒントにしよう

CHECK1



## 動体視力

- ①眼と手/身体の協応動作
- ②周辺部の感知力
- ③中心部/周辺部の感知力
- ④眼球運動

CHECK2



## ロコモ度

- ①立ち上がりリテスト
- ②2ステップテスト
- ③ロコモ2

ADVICE



測定後は、**結果説明+アドバイス+トレーニング**などをお伝えします。

開催日

10月	18日(月)	14:00~15:30
	19日(火)	10:00~11:30
	22日(金)	18:00~19:30
	27日(水)	14:00~15:30
11月	2日(火)	10:00~11:30
	5日(金)	18:00~19:30
	8日(月)	14:00~15:30
	10日(水)	14:00~15:30
	12日(金)	14:00~15:30

場 所 いしかわ総合スポーツセンター 体力測定室

参加費 1,000円 (要予約)

持ち物 内履きシューズ、動きやすい服装

申込方法 トレーニングルームカウンター もしくは 電話にてお申込みください。

TEL076-268-2420

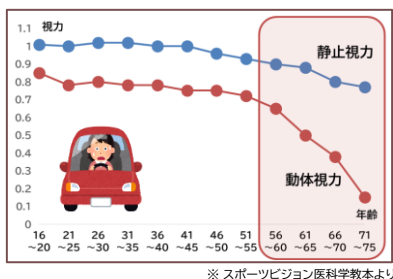
- ▼当日はマスクの着用をお願いします。
- ▼参加費は、当日総合受付にて お支払いください。
- ▼ご不明な点がございましたら、気軽にお問合せください。

▲上記から希望の日程を選び、ご予約ください。  
▲定員は各3名です。

## 動体視力?

動きながら動いているものを見るときの視力を**動体視力**といいます。

**動体視力**の低下は、静止視力よりも低下の度合いが大きく、視野の範囲も加齢により狭くなります。車を運転する方は、道を横断する自転車や歩行者に気づきにくくなります。



## ロコモティブシンドローム?

疾患(腰痛、膝痛、骨粗鬆症等)や加齢による体力や筋力の低下などにより、歩いたりする能力(身体能力)が低下した状態を**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**といいます。

要介護になる原因のトップは、転倒や骨折、関節の運動器の故障です。**ロコモ**になると将来 介護が必要になるリスクが高くなります。



# いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】年末年始(12/29~1/3)

http://www.ishikawa-spc.jp

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や  
イベント情報  
配信中!



メルマガ



Facebook



Instagram

指定管理者 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]