

歩行年齢測定会 ～三世代で取り組むロコモ対策～

ホールでは、我孫子市リハビリテーション協会が、転倒予防を目的にした「運動器健診」と「歩行年齢」を測定し、個人に適した運動を紹介しました。



同じフロアでは、あびこ市民の歌に合わせたロコモ予防体操の体験と、動画の紹介が行われました。流れていたロコモ予防体操の動画は、我孫子市リハビリテーション協会の方々が市内の名所で撮影したもので、見ているだけでも楽しい動画です。

※動画サイト Youtube に動画を UP してありますので、ご利用ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=1k1zmdUZFDA> (外部サイト)



食と運動

健康寿命延伸のためには、健康な身体が必要です。食と運動のコーナーでは、健康な身体をつくるために大切な食事（栄養）と運動について紹介しました。骨や身体を丈夫にするカルシウムたっぷりメニューの試食配布（おからクッキーとじゃがいももち）を行いました。

ブースでは健康づくり動画も上映され、来場者の目を引いていました。

※動画サイト Youtube に健康づくり支援課作成の動画を UP してありますので、ご利用ください。

http://www.city.abiko.chiba.jp/kenko/kenkou/hoken_center/kyoshitsu/douga.html

