

お家に届く宮崎の医療情報紙

もしもしドクター

2014 autumn 11

FREE

安心・頼れる
かかりつけ医が見つかる！



内科・外科特集

5人のドクターの素顔に直撃！
～Dr.interview～

秋の緊急Mission

「インフルエンザを予防せよ！」

ママ&キッズで楽しめるお店

もしドクみみより情報

2014 宮崎市保存版

健康の維持、将来の介護の予防は「スポーツ」から

青島「滞在型ロコモプログラム」モニター体験に行ってきました!!

協賛会社/JTB 宮崎支店
大塚製菓、JTB 旅ホ連宮崎支部
監修/宮崎大学
主催/青島観光六社会

9月25日・26日に、青島地区ホテル4施設が参加しての初の「ロコモモニターツアー」が開催されました。話題のロコモティブシンドロームを予防する画期的な取り組みのモニターツアーに今回参加し、取材してきました。

1日目

10:30~12:00 ロコモと運動

基本的な体力テストとストレッチの指導をしていただきました。

《講師》 鶴田先生

血圧や身長・体重を測定してもらった後、さまざまな体力テストを行いました。



12:20~14:30 昼食→加江田溪谷ウォーキング

溪谷をガイドしていただきながらのウォーキング



木陰でおいしいお弁当♪

ガイドさんの案内や話を聞きながら、楽しくウォーキング♪



自然を散策しながら歩く、心も体もほぐれます!



青島の泉質のいい温泉につかって疲れを取ったら...

15:00~16:00 ロコモ講座

宮崎大学の先生によるロコモに関するわかりやすい講座を聞かせていただきました。

食

《講師》 篠原先生



骨

《講師》 山口先生



《講師》 帖佐先生
ロコモ

18:30~ 夕食・懇親会

ロコモ食を意識した食事(中華料理)。美味しくバランスの良い食事で会話も弾みました。



円卓を囲み、和やかな時間を過ごしました。前菜~デザートまで、品数豊富!!味、量ともに大満足~!

2日目

7:00~8:00 朝食

ロコモを意識した食事(和食)



低カロリーでボリュームがあり、満足度◎!

8:00~8:30

青島ビーチでウォーキング

早朝の青島ビーチで景色を楽しみながらのウォーキング



朝日を浴びて、爽やかに!!

9:00~11:00 ロコモ検診

医療器械を使ったロコモ検診、バランス測定、健康指導など

《講師》

帖佐先生、鶴田先生、投山先生、杉田先生、塩満先生、蒲原先生

ロコモ診断と、健康指導や個別アドバイスなど丁寧に説明していただきました。



11:00~12:00 ロコモ予防体操

前日の体力テストとロコモ25の結果を参考にしたロコモ予防体操

《講師》 鶴田先生、塩満先生、蒲原先生



一人のできるロコモ体操の指導や、みんなで音楽に合わせて一緒に楽しめる体操などで盛り上がりました。

体験ツアー終了!!

みなさん今回の2日間の体験ツアーに参加して、体を動かし、ロコモの知識と注意点を一緒に学んで仲良くなり、笑顔で解散しました!

