

ロコモコンサートのご案内



健康維持のために
みんなで歌って声を出し、
体を動かして心も動かしましょう！！

平成29年5月24日(水)

17:15~18:15

場所 1階玄関ホール

出演 リピート山中



ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)とは

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになる危険性が高くなります。

平均寿命は延びましたが、私たちの運動器は、元々それほど長持ちするようにはできていないようです。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続ける必要があります。



山口労災病院
サービス向上委員会