

女性会 10月例会

10月例会では、医療法人社団 やまが整形外科理事長 山賀寛氏を講師にお招きし、「足腰が衰えないための秘訣～いつまでも若さが保てるように～」と題してご講演をいただきました。

運動機能が低下し要介護となるリスクが高い状態であるロコモティブシンドローム（ロコモ）について解説があり、健康寿命を延ばすために日々の適度な運動が非常に重要とのお話があるとともに、日々の生活の中で出来るロコモ対策の運動（ロコトレ）などご紹介いただき、非常に有意義な時間になりました。

