

足腰の筋力がなくなってきた気がする・・・
将来歩けなくなるのでは・・・

そんな不安に！

整形外科
医監修

研究での実績あり！ 電話で支える介護予防！

「ロコモプロジェクト」のご提案

運動継続を電話でサポート！

運動の調子は
どうですか？

膝のご様子は
いかがですか？



先月よりはいいみたい。
ちょっと体操でわからない
ことがあって・・・

初回測定会

あなたの運動機能を
チェック！

自宅での体操継続

整形外科医監修の体操プログラムをお教えます。
3ヶ月間、定期的に励ましのお電話をおかけします！

最終測定会

3ヶ月の成果をチェック！！

「ロコモプロジェクト」について

要支援・要介護の主要因
「ロコモティブシンドローム」

「最近、足腰が弱くなってきた気がする」、「将来要介護状態になるかも」・・・そんな不安、ありませんか？実は、骨や筋肉、関節など「**運動器**」の障害は**要支援・要介護状態になる原因の第1位**となっています。この足腰の衰えにより、立ったり歩いたりなどの移動するための能力が低下した状態のことを「**ロコモティブシンドローム（ロコモ）**」といい、近年とても深刻な健康課題となっています。

運動の習慣化をサポート
「ロコモプロジェクト」

ロコモにならないためには、まず「**運動**」が重要とされています。しかし、「なにから始めたらよいかわからない」、「一人じゃ続かない」という声が多いのも現状です。

「**ロコモプロジェクト**」は定期的な励ましの電話により、参加者様の**運動の習慣付けをサポート**するサービスです。具体的には初回に運動機能の測定と、整形外科医監修の体操をお教えます。その後、3ヶ月間の自己トレーニングをしていただきますが、この間、**専門のスタッフ**が**定期的な電話による体操継続のサポート**を行います。

多くの研究によって
示された有効性

このプログラムの有効性は、**厚生労働省の班研究や多くの医師により実証**されています。「ロコモプロジェクト」は、この研究プログラムをサービス化し、より多くの地域住民の方々の運動機能維持・改善、介護予防、健康寿命の延伸につなげることを目的としています。定員に限りがありますが、ふるってご応募ください！

詳細・お申し込みは
裏面へ！

「ロコモプロジェクト」概要

「はじめてキャンペーン」実施中！

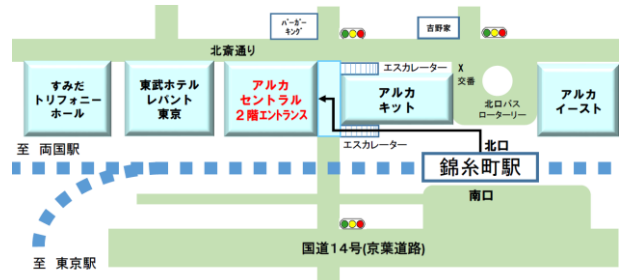
日時

	初回測定会	最終測定会	時間	定員
A	6/12 (水)	9/11 (水)	10:00~12:00	10名
B	6/13 (木)	9/12 (木)	14:00~16:00	10名
C	7/31 (水)	10/30 (水)	10:00~12:00	10名
D	8/1 (木)	10/31 (木)	14:00~16:00	10名

※ご希望の枠をお選びいただけます。

場所

アルケア株式会社 会議室
〒130-0013
東京都墨田区錦糸1-2-1 アルカセントラル19階
(JR錦糸町駅北口徒歩3分)



錦糸町北口を出て、左方向に進みます。
アルカキットの側面にあるエスカレーターで2階に上がり、2階より入館してください。19階が会場になります。

条件

- 65歳以上の方
- 要支援・要介護の認定を受けていないこと
- 医師から運動を止められていないこと
- 会場まで自力で通えること
- 前後2回の測定会に参加できること
- 連絡が取れる電話番号を所有していること

費用

通常) 20,000円 → **15,000円 (はじめてキャンペーン価格)**

費用に含まれるもの

- 測定会参加費
- トレーニングノート代
- 保険料
- 8回分のコール費用

※看護師への健康相談も可能。
参加者からのお電話は8回の回数に含みません。

お問い合わせ・お申し込み先

アルケア株式会社 ヘルスケア事業部
 ・電話 : 03-5611-7813
 ・FAX : 03-5611-7827
 ・Mail : locomoscan@alcare.co.jp

「ロコモプロジェクトへの申し込み」
とお伝えください。

FAX用 申し込み用紙 (FAX番号: 03-5611-7827)

ご希望枠 (○をしてください)	[A] 6/12 (水) ~ 9/11 (水) [B] 6/13 (木) ~ 9/12 (木) [C] 7/31 (水) ~ 10/30 (水) [D] 8/1 (木) ~ 10/31 (木)		
フリガナ お名前 (必須)	お電話番号 (必須)	-	-
	お電話時間 (ご希望)	~	
ご住所	〒	都 道 府 県	市 区 町 村

※FAX送信のみでは申し込みは完了しません。折り返しのご連絡をお待ちください。