

\ Presented by GOSEIKAI /

# ロコケン<sup>4th</sup>

**eat exercise enjoy!**

ロコモ見聞をしよう! 健康寿命を延ばそう! Let's検診!

2022.7.24(sun)

@富山駅前広場

3年振りの開催!

イベントレポート

activity enjoy

# ロコモ運動会



体を動かして楽しみながらロコモチェック！

家族での参加が多く、10歳未満から80歳台まで132名もの方に参加いただきました。

## ロコモ障害物競走

障害物を越えたり、立ち上がりテストをしたり楽しくロコモチェックをしていただきました。



## 栄養クイズ

サンプルの中から自分の好きなお弁当のメニューを組み合わせる栄養バランスクイズを行いました。ゲーム感覚でお子さんにとっても好評でした。



enjoy!

## チャレンジ the アスリート

光るセンサーをタッチして反射神経や動体視力をチェックする「ブレイズポッド」にチャレンジしてもらいました。子供から大人までみんな本気で挑戦、熱くにぎやかなコーナーとなりました。



medical check

# からだの状態を CHECK



五省会の専門職が各種計測器を使用し、測定。  
80名の方がからだの状態を数値で確認しました。



## 体組成測定

からだを構成している組成分（基礎代謝量・体脂肪率・  
筋肉量など）を測定しました。  
各項目の結果についてご説明し、今後の健康管理の参考に  
していただきました。

## 骨密度測定

専門の知識を有する骨粗鬆症マネー  
ジャーが測定結果をもとに運動や  
栄養指導、治療法の紹介など行い  
ました。



## 認知機能測定

専門のソフトを用いて認知機能を測定し、専門職によるアド  
バイスを行ないました。

## 栄養相談

普段の食事に基づく栄養チェック  
を行ない、管理栄養士より不足  
している栄養素の摂り方など食事  
についてのアドバイスを行ないま  
した。



「自分のからだと向きあう  
良いきっかけとなった」と  
大変喜んでいただきました。

passivity enjoy



## の下も健康ですか？

コロナ禍による自粛生活で会話する機会も減少しています。口腔機能の低下と肌にも悪影響が出ていないかチェック！ 65名の方が参加されました。

## 口腔機能・肌年齢測定

「パ・タ・カ・ラ」を素早く発音するテストで口腔機能をチェック。肌の水分量測定も行ないました。肌年齢は皆さんとても気になるようで、女性の方に多く参加いただきました。

## アロマトリートメント

アロマトリートメント体験で心身ともにリラックスいただきました。協賛企業様によるジェルやハーブティーの販売も好評でした。



eat & exercise

## 協賛企業コラボ企画

など他にも *enjoy!* 盛りだくさんでした。



青空クッキングショー



ワークショップ



移動販売



体験コーナー



参加者の結果から…



## ロコモ度あり判定

(ロコモチェック 133名実施)

参加者の6割がロコモ度あり！  
30代以上から増加傾向にあることがわかりました！！

60%

## 骨粗鬆症リスク判定

(骨密度検査 79名実施)

約半分の参加者がリスクあり！  
50～80代の参加者に関しては、  
骨粗鬆症の疑いが80%！！

53%

ご来場いただいた皆さま、  
協賛いただいた企業の皆さま  
ありがとうございました。  
次回、ロコケン5thで  
お会いしましょう！



後援：富山市・ロコモチャレンジ！推進協議会・(公社)富山県栄養士会・(一社)富山県介護福祉士会

協賛：(学)青山学園・&BREAD・おあじ・カエゴッコ・隠れやcafeふう・北日本放送(株)・越屋メディカルケア(株)・シンクインノ・(株)太陽スポーツ  
暖座・富山県立大学・中北薬品(株)・(株)ファイン・ヘルジ・アソウツト・富山ミュージーラボ・明祥(株)・リモンテ・リライト