

## 第40回萬々（まんまん）カフェ学習会報告書

3月15日（火）、第40回萬々（まんまん）カフェ学習会を開催しました。  
～健康寿命を伸ばそう！「あおりロコトレ」カンタン体操～をテーマに、  
薬剤師・ケアマネジャー木村隆次による講話とロコトレ体操と一緒にやりました。

「ロコトレ」とは、ロコモーショントレーニングの略称です。

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略称で、筋肉、骨、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしていることを言います。



「ロコトレ」は、高齢者向けに  
作られており  
いすに座ったままできる体操や、寝た  
ままできる体操もあります。

学習会では、いすに座ったままの体操  
をメインにやり  
参加者の皆さんも  
「効果がありそう」  
「これはきつい！」との声があがりました。

体操が終わった後は、参加者から積極  
的に質問があがり、また学習会の運営  
など具体的な提案もありました。

講師の木村隆次からは、4月から薬局  
で「かかりつけ薬剤師」の制度が始ま  
ること。「お薬手帳」を忘れると自己負  
担が40円ほど高くなることの説明が  
ありました。「えっ、なんで高くなる  
の？」会場が騒然となりました。

今回も参加者の皆様の元気な姿と笑顔を拝見できてうれしいです。

コミュニティマンション&カフェ萬々  
017-743-8656