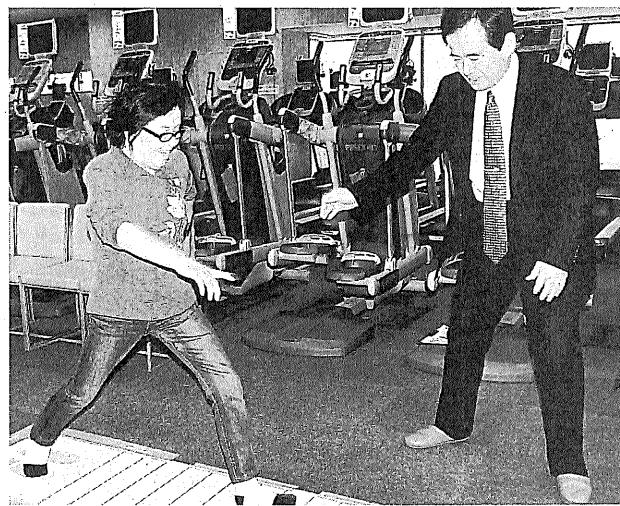


高齢になっても健康で自立した生活を送るためにセミナーと体力測定会が、フィットネスクラブ「東急スポーツオアシス」本駒込店（文京区）で開かれた。一般にも無料公開され、同店の会員とともに

## 高齢者のロコモ防止へ 東急不動産と順天堂大提携 「オアシス」でセミナー



町田修一准教授（右）の助言を受け、2歩でどれだけの距離を歩けるかを測る「2ステップテスト」に挑戦する参加者＝文京区の「東急スポーツオアシス」本駒込店で

町田修一准教授（右）の助言を受け、2歩でどれだけの距離を歩けるかを測る「2ステップテスト」に挑戦する参加者＝文京区の「東急スポーツオアシス」本駒込店で

学院スポーツ健康科学研究科の町田修一准教授が講師を務めた。町田准教授は参加した40～70代の25人に、加齢に伴う体の変化について解説。骨や関節に障害が起き、歩行、衣服の着脱などの日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンдром」（ロコモ）を

学院スポーツ健康科学研究科の町田修一准教授が講師を務めた。町田准教授は参加した40～70代の25人に、加齢に伴う体の変化について解説。骨や関節に障害が起き、歩行、衣服の着脱などの日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンдром」（ロコモ）を

する東急不動産と順天堂大学が10月末、包括的連携協定を締結したことを受け、今回のセミナーが実現。同大大

学院スポーツ健康科学研究科の町田修一准教授が講師を務めた。町田准教授は参加した40～70代の25人に、加齢に伴う体の変化について解説。骨や関節に障害が起き、歩行、衣服の着脱などの日常生活に支障をきたす「ロコモティブシンдром」（ロコモ）を

【上杉恵子】

では、両腕を組んで座

つた状態から立ち上がり

つたり、できるだけ大

股で2歩歩いてみたり

といったテストに挑戦

した。

同社は横浜市で運営

する高齢者住宅でも、

順天堂が監修したロ

コモ予防プログラムを

導入した。今後、各地

の「オアシス」や高齢

者住宅に予防プログラムを取り入れていく。