

6月20日(水)

12:30 ~ / 17:30 ~

6月23日(土)

15:00 ~

# 治療体験会 & 施設見学会

お気軽にお越しください!!

## ① 銭田治療院 千種駅前

- ・ マッサージ体験 (10分)
- ・ エコーで筋膜痛チェック
- ・ ウォーターマッサージベッド体験 (10分)
- ・ マシントレーニング体験

## ② 千種さわやかクリニック 通所リハビリテーション

- ・ リハビリ体験
- ・ レッドコード体験



※プログラム一部の参加も可能です!

身体に不安を  
抱えるあなたへ



### 【参加者の皆さまのアンケートより】

- マッサージ体験をして、肩の動きが改善され軽くなりました
- エコーで筋膜の様子やリハビリの効果分かって、とても良かったです
- ウォーターマッサージベッド体験がとても気持ちよかったです
- とても親切に対応して下さい心配して来ましたが、安心しました
- 体験して良かったです

**日時** 2018年6月20日(水) 12:30 ~ / 17:30 ~  
2018年6月23日(土) 15:00 ~

**対象者** 誰でも参加可能  
(身体に痛みを感じる方、身体に不安を感じる方など)

**場所** 〒460-0007  
愛知県名古屋市中区新栄 3-20-28 ライフ&シニアハウス千種 3階、4階  
・ 株式会社ゼニタ (銭田治療院千種駅前): 4階 ←「受付」をします!!  
・ 千種さわやかクリニック 通所リハビリテーション: 3階

※フィットハウス横の緑色の透明なエレベーターにて、4階にお越しください。

※開催内容詳細は、ホームページ「ゼニタ」(<http://www.zenita.jp>)で検索!!



JR または地下鉄千種駅  
5番出口より徒歩2分!!

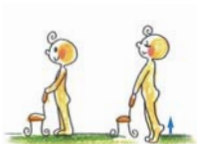


## 治療体験会 & 施設見学会 申込書

住所			
氏名		電話番号	
参加日時	① 6/20(水) 12:30 ~    ② 6/20(水) 17:30 ~ ③ 6/23(土) 15:00 ~    (※希望日時を選択し、○をつけてください。)		

【申し込み】 FAX 052-238-3381 TEL 052-238-3380

# ロコモ・サルコペニア 予防体操



## 歩行に大切となる筋肉と役割



**太ももの付け根**  
足を高く上げるための筋肉です

**おなか**  
姿勢の保持のための筋肉です

**太ももの前**  
膝を安定させるための筋肉です

**すねの前**  
つま先をあげるための筋肉です



**おしりの横**  
体の横方向の安定をさせるための筋肉です

**せなか**  
姿勢の保持のための筋肉です

**おしり**  
歩行を安定させるための筋肉です

**ふくらはぎ**  
歩行時、地面をしっかりとけるための筋肉です

### ロコモとは・・・

骨、関節、筋肉、神経などが衰えて、立ったり、歩いたりする動作が困難となり、要支援・要介護や寝たきりになってしまう状態です。50歳を過ぎると7割以上に可能性があると言われています。ロコモになると転倒しやすくなります。

### サルコペニアとは・・・

加齢に伴う筋肉量と筋力の低下です。筋力トレーニングやタンパク質（アミノ酸）やビタミンDの摂取が有効です。適切な栄養管理が必要です。

主催：株式会社ゼニタ

