

**1月9日(水)**

10:00 ~ / 14:00 ~

**1月12日(土)**

10:00 ~

# 治療体験会 & 施設見学会

身体に不安を抱えるあなたへ



## 銭田治療院 千種駅前

- ・ マッサージ体験 & 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
- ・ マシン&レッドコード体験

※プログラム一部の参加も可能です!

### 【参加者の声より一部抜粋】

- ・ マッサージ体験をして、肩の動きが改善され身体が軽くなりました。
- ・ エコーで自分の肩こりの状態が目に見える形で分かり、とてもよかったです。
- ・ ウォーターマッサージベッド体験では、身体のコリがとれ、大変気持ちよかったです。

**日時** 2018年1月9日(水)  
 10:00 ~ / 14:00 ~  
 2018年1月12日(土)  
 10:00 ~

**対象者** 誰でも参加可能

**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4階  
 銭田治療院千種駅前 (株式会社ゼニタ)



※フィットハウス横の緑色の透明なエレベーターにて、4階にお越しく下さい。

※開催内容詳細は、ホームページ「銭田治療院または株式会社ゼニタ」(<https://zenita.jp/>)で検索!!



JR または名古屋市営地下鉄千種駅⑤番出口から徒歩2分!!

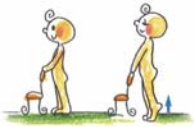
※以下の申込書をご記入の上、FAXの場合はご送信を、手渡しの場合は点線に沿って切り取ってスタッフにお渡しください。

## 治療体験会 & 施設見学会 申込書

氏名		住所	
電話番号		紹介者	
参加日時	① 1月9日(水) 10:00 ~    ② 1月9日(水) 14:00 ~ ③ 1月12日(土) 10:00 ~ ※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。



**銭田治療院**  
株式会社ゼニタ