

未来の「歩く」を守る 今日からコツコツ

ロコモ予防



「ロコモ」という言葉を初めて耳にする方もいるかもしれません。

QOLism では「ロコモ予防の日」(6/5)にあわせ、
未来の「歩く」を守るために知っていただきたい知識をコラムと動画で
ご紹介します！

最近筋力の低下を感じている方も、今は体力に自信がある方も
今日からコツコツロコモ予防を始めましょう！



期間

6月5日(木) - 6月30日(月)



1 コラムと動画で学ぼう！



コラム

- 知っておきたいロコモの基本

動画

ロコモを防ぐトレーニング

- 20代～40代のスマトレ！よくばりエクササイズ！
- 50代からの筋活！しっかりエクササイズ

2 ロコモ度をチェックしよう！



2つの方法のいずれかで現在のロコモ度をチェック！

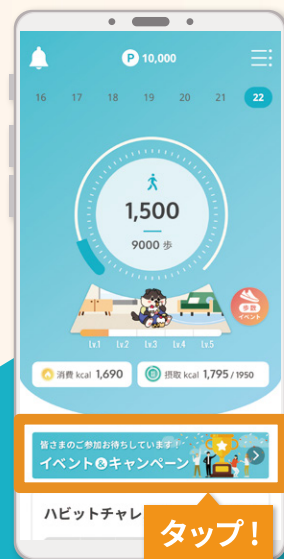
- 立ち上がりテスト(両脚テスト、片脚テスト)
- 2ステップテスト

学んでロコモ度をチェックした後は
「ロコモ」に関するアンケートに回答しよう！



アンケートに回答いただくと、抽選で2,000名に
Amazon ギフトカード 100円分
をプレゼント！

※賞品や配布本数は変更になる可能性があります。
※本イベントについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。下部に記載の【問い合わせ先】までお願いいたします。
※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。



QOLism アプリホーム画面の
「イベント＆キャンペーン」
からチェック！