

ロコモチェックの感想を教えてください

- ・自分の身体の状態をチェックできるので日常生活の目安になる
- ・下半身の衰えに気づいた。(他2名)
- ・身体の動きや感覚を確認する意味で、とてもいい機会だと思います。(他1名)
- ・前回よりダメでした。
- ・自分の老化合合がわかるので助かります。
- ・自分の身体の状態を客観的に評価できることは良いことだと思いました。チェックの時に自分では出来そうと思っていたことが出来ず衰えを感じました。
- ・自分が思った以上に出来てビックリしました。
- ・年齢を実感しました。日々の作業を注意しようと思います。(他1名)
- ・新社屋になり計測スペースが広くなったせいか、参加者が昨年よりのびのび且つ積極的だったように感じた