

埼玉県整形外科医会

「骨と関節の日」市民公開講座 2019

元気なアタマと足腰のために！

知って得する認知症とロコモの話

是非ご参加
ください！

年とともに弱っていくアタマと足腰。もの忘れがすすむ、腰がいたい、膝がいたい。そんな皆さんに、楽しく役立つ知識と秘訣を解説します。

日時

令和 元年 10月 20日 (日曜日)

午後1時開場 午後2時開演 4時30分ごろ終演

場所

埼玉県県民健康センター 1階会議室
(JR浦和駅西口 徒歩15分)

定員

200名

(事前申し込みは不要です。当日、お越しください)

参加費

無料



★講演1 「人生をカッコよく！物忘れもロコモもぶっとばせ」

筑波大学名誉教授、メモリークリニックお茶の水 院長 朝田 隆 先生

★講演2 「知って得する腰痛対策」

済生会川口総合病院 整形外科主任部長 新井嘉容 先生

★講演3 「ひざ痛の予防と治療～自分でできること、病院ができること」

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋英明 先生

★ロコモ質問コーナー

講演内容やご自身の足腰の悩みについて、演者を始めとする整形外科医が個別に質問にお答えするコーナーです。

共催：埼玉県整形外科医会 日本臨床整形外科学会埼玉県支部
帝人ファーマ株式会社

後援：埼玉県医師会 埼玉県 さいたま市 浦和医師会
大宮医師会 さいたま市与野医師会 岩槻医師会



ストップ・ザ・ロコモ



JCOA

【お問い合わせ】埼玉県整形外科医会 TEL 048-824-2611

ロコモって、知ってますか？

「ロコモ」ってなんでしょう？

ロコモティブシンドローム。略して「ロコモ」。英語では、Locomotive Syndrome。Locomotiveは「運動の」とか、「運動器の」という形容詞です。日本語では、運動器症候群ともいいます。

ロコモは「運動器の障害のために移動機能が低下した状態」と定義されています。つまり、筋力やバランス、俊敏さや持久力などの「運動機能」の低下や、骨粗鬆症や骨折、変形性関節症や変形性脊椎症、脊柱管狭窄症などの「運動器疾患」によって、立つ、座る、歩く、階段昇降などの「移動機能」が低下するという訳です。

平たく言うと「足腰が弱って、歩けなくなってくること」がロコモです。ロコモの対策は、運動習慣をつけることと、適切な栄養摂取が中心です。そうした習慣は、ロコモだけでなく、脳卒中や心筋梗塞の予防にもなりますし、認知症の予防にもなります。

ロコモに気をつけて、生涯健康に過ごす。今回の市民講座では、その具体的な知識や方法を、認知症のことも含めてわかりやすく解説します。

質問コーナーでは、日ごろの足腰の悩みも含めて、整形外科医がお答えします。



市民講座ご参加の方へ

- ✓ 当日は、動きやすい服装でお越しください。ヒールの高い靴などはお控え下さい。
- ✓ 筆記用具をご持参ください。
- ✓ 講演終了後に、ロコモ質問コーナーがあります。講演内容や、足腰の症状や悩みも含めて、専門医がお答えします。
- ✓ 自家用車でご来場の場合は近隣のコインパーキングをご利用ください。

会場へのアクセス 埼玉県県民健康センター 1階会議室

JR 浦和駅から徒歩15分

中浦和駅から徒歩20分

