

市民公開講座

寝たきりゼロをめざして ～ご存知ですか?ロコモティブシンドローム～

日時：平成27年2月14日（土）午後2時～4時

会場：キャッスルホテル能代(能代市元町)TEL55-1111

プログラム

- 総合司会 能代市山本郡医師会 理事 石川 孝 成
- ◎ 開 会
- ◎ 挨拶 能代市山本郡医師会 会長 山須田 健
能代市長 齊藤 滋 宣

《市民公開講座》

進行役 楊整形外科医院 院長 楊 国 隆

◇基調講演「寝たきり予防の基礎知識～ロコモティブシンドロームと骨粗鬆症」
秋田大学大学院医学系研究科 整形外科学講座
准教授 宮 腰 尚 久 先生

◇実演コーナー「ロコモ運動（ロコトレ）実演指導」

◇会場からの質疑応答

◇まとめ

◎ 閉 会 能代市山本郡医師会 副会長 高 橋 裕

MEMO

能代市山本郡医師会 医療を考える集い

■ 内 容 ■

暦の上では春とはいえ、まだまだ冬の寒さが厳しい今日この頃です。

さて、皆さん、ロコモティブシンドロームってご存知ですか？体を動かすのに必要な骨・筋肉・関節・神経をまとめて運動器といいます。どれか一つ悪くても、体はうまく動きません。運動器の障害のために要介護になったり、要介護になる危険が高いことをロコモティブシンドロームと（略して、ロコモとも）呼びます。

秋田県は脳卒中が多いので、いわゆる<中る>ことを心配する方は多いですが、寝たきりになる原因は、脳卒中だけではありません。運動器が問題で、転倒したり骨折したりして寝たきりになってしまう方も非常に多いのです。この高齢化社会ですから、日本人は今までに経験のないほど長い期間、運動器を使い続けることとなります。体を動かすのに必要な骨・筋肉・関節・神経を（できるだけ）長持ちさせる、それこそが元気で長生きの秘訣です。

これまで当医師会では、地域の皆様とともに医療や福祉について一緒に考える「医療を考える集い」を開催し、テーマの基本を健康長寿、病気の予防と早期発見・早期治療としてきました。そして今回は“運動器”の中で、「ロコモティブシンドローム」をテーマとして掲げてみました。

—寝たきりゼロをめざして— ～ご存知ですか？ロコモティブシンドローム～

今回の集いでは、まず、この分野のトップランナーである秋田大学大学院医学系研究科整形外科学講座准教授の宮腰尚久先生から、骨粗鬆症を含めてロコモティブシンドローム関連のご講演をいただきます。さらに理学療法士によるロコモティブシンドローム予防のための運動指導・実演、そして皆様からのいろいろな質問にもお答えする予定です。きっと、皆様の健康で楽しい生活のヒントになることと思います。

この機会に、「ロコモティブシンドローム」について正しい知識を持ち、これからの長寿社会を生き生きと過ごせるよう今後の対応についていっしょに理解を深めたいと思います。寒い時期ではありますが、市民の方の多数のお越しを心からお待ちしております。参加は無料です。

どうぞ皆様お誘い合わせの上、ご参会下さいます様、ご案内申し上げます。

日 時：平成27年2月14日（土）午後2時～4時

会 場：キャッスルホテル能代

形 式：市民公開講座（講演・実演・質疑応答）… **参加無料**（どなたでも参加いただけます）

テーマ：「寝たきりゼロをめざして～ご存知ですか？ロコモティブシンドローム～」

主 催

能代市山本郡医師会 秋 田 県 医 師 会

後 援

能 代 市 八 峰 町 三 種 町 藤 里 町

お問い合わせ先：能代市山本郡医師会 TEL 0185-58-2581 FAX 0185-58-5136