

エアーストロコ 初舞台！

原田 昭先生と共演。



第7回ロコモ対策市民公開講座

「ロコモティブシンドローム」

MAR.05,2015 神戸国際会館・こくさいホール

共催：JCOA/外用製剤協議会

* 神戸大整形外科教授 黒坂昌弘先生

「ロコモと関節疾患」

* SLOC副理事長 原田 昭先生

「ロコモと骨粗鬆症」

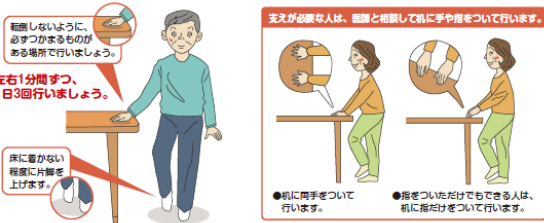
—折れにくい骨としっかり歩ける体をつくる—



ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

ロコモの状態は人によりいろいろなレベルがあります。筋力が弱っている状態で、大きな負荷をかければ痛みが出て運動が続けられなくなります。まずは自分にあった安全なトレーニング方法で、開眼片脚立ちとスクワットから始めましょう。

ロコトレその1 開眼片脚立ち



ロコトレその2 スクワット



深呼吸するペースで①～④を5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

ご注意!

- 治療中の病気やケガがある場合や体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。
- 無理をせず、膝や腰への負担を配慮した方法で行いましょう。また食事直後の運動は避けてください。痛みを感じた場合は直ちに運動を中止し、医師に相談してください。

いつまでも元気に過ごしたい!

ロコモ対策市民公開講座

「ロコモティブシンドローム」

今、知っておきたい
関節痛や腰痛への対応法

ロコモ!



プログラム

13:30 開場

14:00 開会挨拶

神戸大学大学院 医学研究科外科系講座 整形外科学 教授
黒坂 昌弘 先生

14:10 「ロコモと関節疾患」

神戸大学大学院 医学研究科外科系講座 整形外科学 教授
黒坂 昌弘 先生

14:55 休憩 (15分)

15:10 「ロコモと骨粗鬆症 - 折れにくい骨としっかり歩ける体をつくる -」

一般社団法人日本臨床整形外科学会 副理事長
医療法人昭和 原田整形外科病院 院長 原田 昭 先生

15:55 閉会挨拶

外用製剤協議会 副会長 森 政雄

日 2015年3月5日 木 13:30開場 14:00開演

会 神戸国際会館・こくさいホール

〒651-0087 兵庫県神戸市中央区御幸通8丁目1番6号

主 日本臨床整形外科学会、外用製剤協議会

後 厚生労働省、(財)日本医師会、(財)日本整形外科学会、(財)日本薬剤師会、ロコモチャレンジ!推進協議会、

NPO法人全国ステップアップ・ロコモ協議会

企画運営 「ロコモ対策市民公開講座」事務局

ロコモ対策市民公開講座 いつまでも元気に過ごしたい!

「ロコモティブシンドローム」今、知っておきたい 関節痛や腰痛への対応法

ご挨拶

今日は、ロコモ対策市民公開講座「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)今、知っておきたい関節痛や腰痛への対応法 ―いつまでも元気に過ごしたい!―」にご参加いただきまして、誠にありがとうございます。

日本は世界にさがきが超高齢社会を迎え、支援や介護を必要とする高齢者が急増しています。要支援・要介護要因の第1位は「運動器の障害(骨や関節、筋肉など身体を動かす機能の障害)」です。我が国が進める国民の健康づくり運動「健康日本 21」において、「ロコモ(運動器症候群)」が掲げられました。運動機能の障害で要介護になる状況を避けるためにも、適切な治療を受けるとともに適度な運動が必要であります。今回のセミナーでは、膝の痛みを中心に、適切な受診・治療につながるような情報を、また、「ロコモ」に関するチェック法(ロコチェック)やトレーニング法(ロコトレ)について専門医の先生よりお話しいたします。

「ロコチェック」・「ロコトレ」で皆様方が健康な日々をお過ごしいただけるようお祈りいたします。

プロフィール



黒坂 昌弘 先生 神戸大学大学院 医学研究科外科系講座 整形外科学 教授

【職 歴】
1977年 神戸大学医学部卒業
1981年 Toxax大学 Southwestern Medical School (留学員)
1982年 Cleveland Clinic Foundation(整形外科(特別員))
1984年 神戸大学臨床医科 助手(整形外科)
1988年 神戸大学医学部 講師(整形外科)
1994年 神戸大学医学部 助教授(整形外科)
2001年 神戸大学大学院医学研究科 教授(外科系講座 整形外科学)

【学会等役員】
日本整形外科学会 委員(1992-2003,2011-)
日本整形外科学会 理事(2009-2010) 日本整形外科学会 委員(2014)
日本整形外科学会 理事、ステップアップ・ロコモ協議会(2008-2011)
日本整形外科学会 理事(2009-2010) 日本整形外科学会 委員(2011)
日本整形外科学会 理事、ステップアップ・ロコモ協議会(2008-2011)
日本整形外科学会 理事、ステップアップ・ロコモ協議会(2009-2010)
日本整形外科学会 理事、ステップアップ・ロコモ協議会(2009-2010)
日本整形外科学会 理事、ステップアップ・ロコモ協議会(2009-2010)
日本整形外科学会 理事、ステップアップ・ロコモ協議会(2009-2010)



原田 昭 先生 一般社団法人日本臨床整形外科学会 副理事長
医療法人昭和 原田整形外科病院 院長

【職 歴】
1981年 広島大学医学部医学科卒業
1981年 広島大学医学部整形外科教室に入局
1982年 国立大竹病院整形外科
1983年 松山赤十字病院整形外科
1985年 広島大学整形外科
1989年 シンガポール大学留学
1990年 市立八幡内総合病院 整形外科医長
1992年 厚生労働省総合病院 整形外科主任部長
1996年 厚生労働省総合病院 整形外科主任部長
1998年 原田整形外科病院 院長
2011年 医療法人昭和原田整形外科病院 理事長・院長

【主な役員】
一般社団法人日本臨床整形外科学会 副理事長
医療法人昭和原田整形外科病院 理事長
一般社団法人日本整形外科学会 理事
一般社団法人日本整形外科学会 理事
一般社団法人日本整形外科学会 理事
一般社団法人日本整形外科学会 理事
一般社団法人日本整形外科学会 理事
一般社団法人日本整形外科学会 理事

運動器症候群

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは?

筋肉、関節、骨などの人が動くために使う器官を運動器といいます。筋力が低下したり、関節に疾患を持っていたりすると運動機能が低下し、日常生活に支障が出て人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態となります。これをロコモティブシンドローム(運動器症候群)といいます。

まずは、ご自身のからだの状態をチェック(ロコチェック)してみましょう!

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!



ご注意!

- 無理に試して転倒しないよう注意し取組んでください。
- 腰や関節の痛み、筋肉の衰えやふらつきといった症状が悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けてください。

※ロコチェックは、ロコモーションチェックの総称です。運動器や介護予防に関する研究の進捗にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。