



全国 **ストップザロコモ**
Stop the Locomo Council 協議会



ロコモキャラバン in 浜松

ロコモと認知症

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)をご存知ですか？

略して「ロコモ」と呼ばれています。

骨・関節・筋肉など運動器の障害のために要介護になる危険性の高い状態を示します。

寝たきりを予防し、「健康寿命」を伸ばすためには、「ロコモ」に対する正しい知識をもって運動や食事など日々の生活習慣を改善することが、大変重要です。

また、ロコモは認知症と密接に関係しており、転倒・骨折の大きな原因となっています。今回は、専門医による、わかりやすい講演と自宅でできる運動や体操をご紹介します。ぜひ、ご参加ください。

開催日

2015年 6月7日(日)

開場／13：30
開演／14：00 閉演／16：00
定員／200名

会場

アクトシティ浜松
コンgresセンター 41会議室
〒430-7790
静岡県浜松市中区板屋町111-1



講演①
「ロコモ」
藤野 圭司 氏
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
理事長



講演②
「認知症」
梅垣 宏行 氏
名古屋大学
地域在宅医療学・老年科学 講師



司会
久田 直子氏
フリーアナウンサー

裏面をしっかりとご覧ください。
事前の参加申し込みが必要ですよ。

入場無料



ロコモダンス・ロコモ予防体操をご紹介します

【企画・運営】 **NHKエデュケーショナル**

【主催】 NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 (SLOC)

【共催】 エーザイ株式会社 【後援】 静岡県臨床整形外科医会 静岡県西部整形外科開業医会

