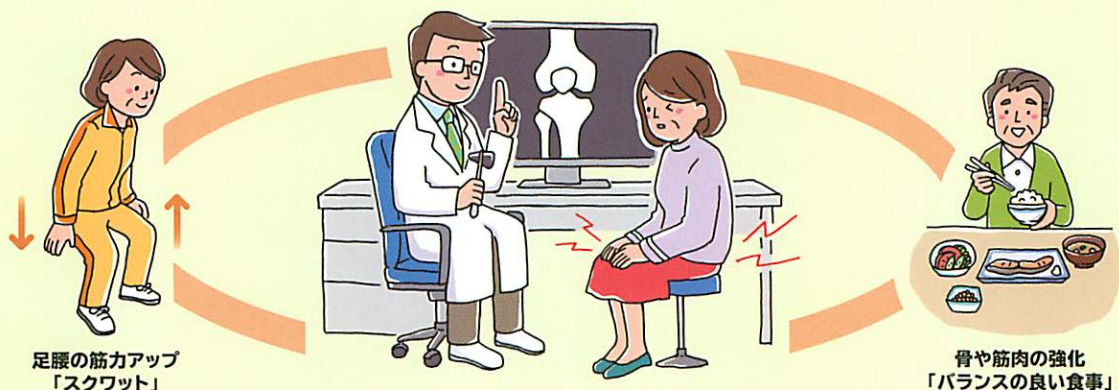


十月八日は 骨と関節の日

この機会に
ぜひ一緒に取り組みましょう。
私たち整形外科がサポートします。

足や腰の痛みを放置せずに整形外科を受診し、日常生活習慣の見直し、運動習慣を身につけるなど、できることからはじめていきましょう。



足腰の筋力アップ
「スクワット」

骨や筋肉の強化
「バランスの良い食事」

運動器（筋肉、骨、関節など）の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



ストロコちゃん



ストロくん



長生きを支える、足腰づくり。
ロコモチャレンジ！



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

健康日本21(第二次)の目標 (運動器関連抜粋)

「ロコモについて知る」 「足腰に痛みのある高齢者を減らす」

健康日本21は、21世紀における国民健康づくり運動です。

骨と関節の日 市民公開講座

【日時】 2015年10月10日(土) 14:00～17:00

【場所】 浜松科学館 1Fホール 〒430-0923 浜松市中区寺島町256-3

参加
無料

どなたでも、ご自由にご参加いただけます。

講演会

- 1 14:00～14:45
- 2 14:45～15:00
- 3 15:00～15:45

- 1 「膝のロコモティブシンドロームと軟骨再生医療」
新都市病院 副院長 坂田 悟 先生
- 2 「ロコモ体操」 藤野整形外科医院・理学療法スタッフ
- 3 「ロコモティブシンドローム
その原因となる疾患について」 みうら整形外科 院長 三浦 智彦 先生

療養相談

16:00～17:00 浜松整形外科医会の先生方8名を予定しております



JCOA

共催：静岡県整形外科医会 静岡県臨床整形外科医会 浜松整形外科医会 MSD株式会社* *講演会を共催しています。



日本整形外科学会