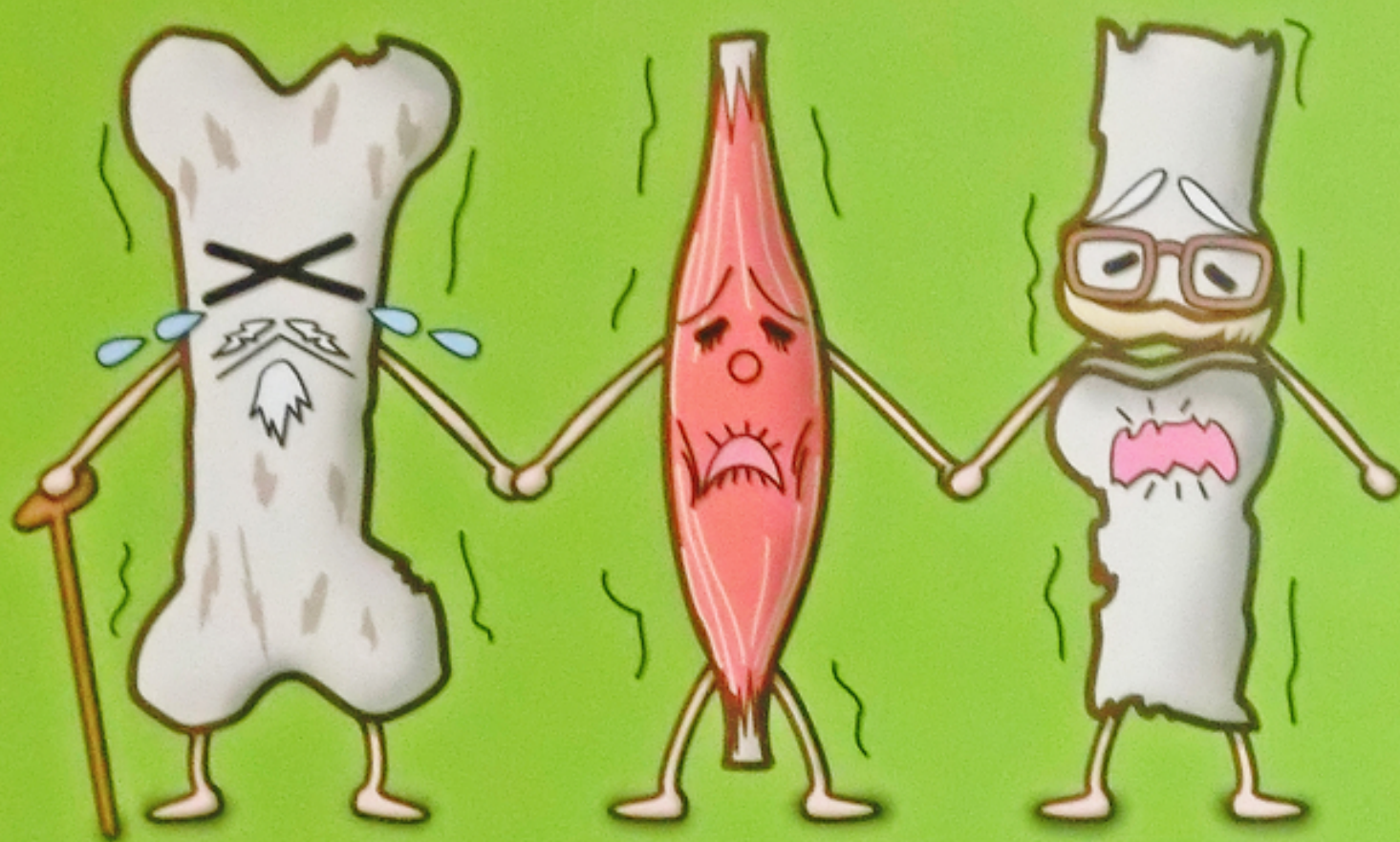




泣いてませんか、あなたの 骨 筋肉 関節



**お年寄りの健康寿命を縮めるロコモは、
要介護の大きな要因。早めに察知して対策を。**

筋肉や骨、関節など運動器の衰えからくるロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、将来の寝たきりを引き起こす大きな要因です。メタボと並ぶ健康のキーワードとして今、新たに注目されています。最近転びやすくなった、横断歩道を青信号で渡りきれないなどの症状はありませんか? これまで年だから仕方がないと諦めてきた足腰の痛みや肘膝の痺れ。ロコモを予防することで、自分の足で歩き、自分らしく生き生きとした毎日を過ごしましょう。

\\ 健康寿命はロコモの予防から。 \\

10/4
土曜日

岩手県 整形外科イベント



参加無料

今年のテーマ
ロコモティブシンドロームの
要因としての上・下肢の痛みとしびれ

時間:14:00~16:30
会場:岩手県医師会館 4階(盛岡市菜園2-8-20)
役立つ健康情報いろいろ、お気軽にご参加ください。

講演会

基調講演
**ロコモティブ
シンドローム(ロコモ)とは**
岩手医科大学整形外科 教授 土井田 稔

講演1
**ロコモの原因になる
くびの病気**
岩手医科大学整形外科 村上 秀樹

講演2
**ロコモの原因になる
腰の病気**
みやぎ整形外科医院 宮田 守雄

体操教室
**ロコモ・
転倒予防体操**
整形外科 岩手県整形外科協会
岩手県整形外科協会 岩手医科大学
カンゾーヘア転倒予防研究会の方々

無料
骨粗しょう症検診
12:00~14:00
かかとの骨の骨密度を
超音波を用いて測定します。
※予約制(要予約)

お問い合わせ先 岩手県臨床整形外科医会 イベント事務局 菊池整形外科・形成外科クリニック
TEL.019-606-5100 FAX.019-606-5101



共催:岩手県臨床整形外科医会、岩手医科大学整形外科医会
後援:日本臨床整形外科学会、日本整形外科学会、NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
岩手県医師会、岩手医科大学、盛岡市医師会