



# 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。

日常生活で気になる  
足や腰の痛みを放置していませんか？  
思い当たる方は、一度整形外科の先生に  
相談してみましょう。

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      ストロコくん



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。



## 「運動器の10年・骨と関節の日」 記念講演会

**参加  
無料**

\*記念講演会にご参加される際の交通費等は  
ご自身の負担になります。  
\*手話通訳あり

[日時] 2015年10月25日(日) 14:00~15:40  
[場所] 仙台市急患センター 2Fホール  
〒984-0806 仙台市若林区舟丁64-12 TEL:(022)266-6561



**講演** のぼそう!健康寿命  
「ロコモティブシンドローム」  
佐々木整形外科麻酔科クリニック 院長 佐々木 信之 先生

**実技** 楽しくロコモ体操 東北福祉大学 特任准教授 鈴木 玲子 先生