

八戸市環境・健康フェスタ 健康まつり&環境展



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 八戸

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10月4日(日)

開場/12:30
開演/13:00 閉演/15:00
定員/1,000名

会場

八戸市公会堂

〒031-0075
八戸市内丸一丁目1-1

ロコモダンス・
ロコモ予防体操を
ご紹介します



講演①

「ロコモ」

末綱 太氏
八戸市立市民病院 副院長
第一整形外科 部長
リハビリテーション科 部長



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

入場無料



【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】 八戸市医師会

【後援】 青森県臨床整形外科医会 八戸市整形外科医会