

10月8日は「骨と関節の日」です

若くても運動不足で
ロコモ予備軍



運動習慣を身につけよう!

高齢労働者の労災増加は
ロコモが原因?



ロコモ対策で労災予防!

近年60歳以上の就業率が高まり、高齢労働者の筋力・バランス能力低下などが原因とみられる転倒による労働災害が増えています。また、若年労働者も長時間の座位姿勢や運動不足による筋力低下で、将来のロコモ予備軍となる可能性があります。

※ロコモ＝ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

※ロコトレ（ロコモーショントレーニング）＝体を動かし、支えている「骨、関節、筋肉などの運動器」の衰えを予防するための簡単な運動です。

※運動器とは：骨・関節・靱帯・脊椎・脊髄・筋肉・腱・末梢神経など、体を支え、動かす役割をする器官の総称です。

日本整形外科学会

鹿児島県整形外科医会
日本整形外科学会
100年プロジェクトを
応援しています。

100
PROJECT

「運動器の健康・骨と関節の日」 県民公開講座 ～勤労者のロコモ～

会場 鹿児島県医師会館 4階大ホール(鹿児島市中央町8番地1)

●会場に専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場または公共交通機関をご利用下さい。

講演 14:10～15:00

「働くあなた! ロコモかもね?」

鹿児島県整形外科医会 副会長 増田 吉彦 先生

ロコモ体操 15:05～15:30

自宅でできるロコモトレーニング

動きやすい服装でご来場下さい。

健康相談会 15:30～16:30

整形外科専門医による健康相談

●腰痛、関節痛、肩こりなどについて整形外科専門医による健康相談(個別相談)があります。申込みは、**当日先着順(定員20名)**で整理券を配布いたします。ご希望の方は当日、受付(13時～)にてお申し込み下さい。

問合先

鹿児島県整形外科医会 (鹿児島市中央町8番地1 鹿児島県医師会内)

FAX 099-254-8129 TEL 099-254-8121 電話受付時間/9:00～18:00(土日祝日を除く)

E-mail isiiryo@kagoshima.med.or.jp

参加申込書にご記入のうえ、FAXまたはお電話、もしくは上記二次元コードからフォームにアクセスのうえお申込みください。参加者が複数の場合は、住所・電話番号は代表者のみで結構です。

骨と関節の日 県民公開講座 参加申込書 (締切: 10/24)		
代表者氏名	参加者氏名1	参加者氏名2
代表者電話番号 () -		

※記載していただいた個人情報は、来場者の確認と緊急時の連絡以外には利用致しません。

※悪天候等により止むを得ず本講座を中止する場合には、お電話等でご連絡するとともに、ホームページ (<http://kagoshima-seikei.net/>) に掲載致します。

※定員に達した場合は締め切らせていただきます。

令和7年

11/1 土

14:00～16:30
(開場13:00)

[申込フォーム]



(こちらからも申込み可能です)

参加
無料
(定員
250名)

申込締切: 10月24日(金)

