

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。

ロコモ度を調べる方法には3つあります。

- ① 立ち上がりテスト ② 2ステップテスト ③ ロコモ25

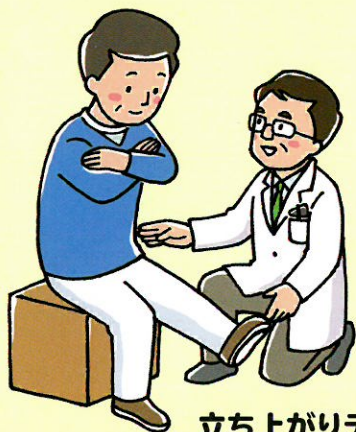
運動器(筋肉、骨、関節など)
の障害のために移動機能の
低下をきたした状態を
「ロコモティブシンドローム
(略称:ロコモ)」といいます。
進行すると介護が必要になる
リスクが高くなります。



ストロコちゃん



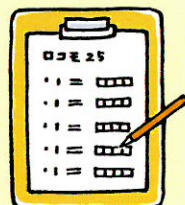
ストロコくん



立ち上がりテスト
(下肢筋力を調べる)



2ステップテスト
(歩幅を調べる)



ロコモ25

(身体の状態・生活状況を調べる)



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

「運動器の10年・骨と関節の日」県民講座

ご存知ですか?

ロコモティブシンドローム

参加
無料

申込締切10月11日
定員250名

日時:2016年10月15日(土)14:00~16:30 会場:鹿児島県医師会館大ホール
鹿児島市中央町8-1

司会進行 鹿児島県整形外科医会 理事 増田吉彦先生

講演 「ご存知ですか? ロコモティブシンドローム

~正しく知って、ストップザロコモ~」鹿児島県整形外科医会 副会長 増田明敏先生 14:00~15:00

運動指導等 ロコモ体操 15:05~15:30 健康相談 15:30~16:30

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)を開催します。(定員20名)
人数制限がありますので、ご希望の方は必ずお申込みをお願いします。(定員を超えた場合は、予めご連絡いたします。)

参加申込書にご記入のうえ、FAXをしていただくか、お電話でお申込みください。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。

参加申込書	10月15日(土)	県民講座
氏名		参加人数 人
住所 〒		
電話番号 ()		
健康相談	<input type="checkbox"/> 希望する	<input type="checkbox"/> 希望しない

※記載していただいた個人情報は、本講座の運営と同イベントの案内以外には利用致しません

