市民健康フォーラム in 大川

第７回 大川市「未病と健康のつどい」

ロコモティブシンドロームって何？

～ロコモを知って「寝たきり」「要介護」を予防！～

ロコモティブシンドロームとは、筋力の低下や関節の疾患、骨粗鬆症などで運動機能が低下して日常生活を送るのが困難になり、寝たきりや要介護リスクが高い状態になることです。「メタボ」に続く日本の新しい国民病とも言われ、要介護の原因の約２割はこのロコモ（運動器の障害）が原因であることがわかっています。

今回は、今注目の「ロコモ」に焦点を当て、要介護状態にならずにいつまでもいきいきと生活していくためのヒントをお話します。この機会にぜひご参加ください。

あなたは大丈夫？ ロコモチェック

たとえば…

- □ 片足で靴下が履けない
- □ よくつまずいたり転んだりする
- □ 階段を上るのがつらい
- □ 長時間歩けない

上記に1つでもあてはまる方は、ロコモの可能性あり！
講演内容を参考にあなたの日常生活を振り返ってみませんか？

日時：平成25年 **6月16日（日）** 13:30～16:00 **参加費無料**

会場 **大川市文化センター 大ホール**

●駐車場は隣接の市役所駐車場または中央公園駐車場をご利用ください

＊事前の申し込みは不要です。当日、自由にご参加ください。
＊市外からのご来場も歓迎します。

13：30　開 会

開催責任者挨拶：山本 匡介　未病システム学会常任理事（高木病院 名誉病院長）
市 長 挨 拶：植木 光治　大川市長
来 賓 挨 拶：松本 英則　大川三潴医師会会長

講演

「ロコモティブシンドロームをご存じですか？」
講師：園畑 素樹　佐賀大学医学部 整形外科学 准教授

特別講演

①「ロコモティブシンドロームと宇宙飛行士の意外な関係」
～宇宙飛行士の健康管理を参考にロコモ予防を考える～
講師：志波 直人　久留米大学医学部 整形外科学教室 教授・同大学病院 副病院長

②「運動機能とQOL」
講師：佛淵 孝夫　佐賀大学 学長、元同大学医学部整形外科学 教授

主 催：大川市、日本未病システム学会　共 催：国際医療福祉大学福岡保健医療学部
後 援：大川三潴医師会、大川市区長会、大川女性ネットワーク、大川市老人クラブ連合会、大川商工会議所

お問い合わせ先
大川市『未病と健康のつどい』事務局　大川市保健センター TEL 0944-86-8450　高木病院 TEL 0944-87-0001