

10月8日は骨と関節の日です。

第28回 「運動器の10年・骨と関節の日」



40cmの高さから
立ち上がれますか？

ロコモ度テスト
～TRY!40cm～



Web
市民公開講座

今回の
テーマ

ロコモ克服

～整形外科の取り組み～



運動器疾患は
整形外科へ!!



- ※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移動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。「片脚立ち」「スクワット」の二種類があります。
- ※運動器とは：骨・関節・靭帯、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。

視聴
無料

視聴
期間

2022年10月1日[土]～12月31日[土]

開会の挨拶 兵庫県整形外科医会 会長 山下 仁司 先生（やました整形外科 院長）

講演 1 「膝の痛みとロコモティブシンドロームー変形性膝関節症についてー」

演者：兵庫医科大学 整形外科学教室 講師 中山 寛 先生

講演 2 「がんとロコモティブシンドロームについて」

演者：神戸大学医学部 整形外科 特命准教授 角谷 賢一朗 先生

企画：兵庫県整形外科医会 理事 西川 哲夫 先生
（西川整形外科リハビリクリニック 院長）

視聴はこちらから

<https://www.hyogo-coa.jp/news/892/>



連絡先：兵庫県尼崎市武庫之荘本町1-1-4 西川整形外科リハビリクリニック内 兵庫県整形外科医会 「骨と関節の日」事務局（TEL:06-6431-4300 FAX:06-6431-6003）
後援：兵庫県 神戸市 兵庫県医師会 日本整形外科学会

共催：兵庫県整形外科医会 大正製薬株式会社