

10月8日は骨と関節の日です。

第29回

# 「運動器の10年・骨と関節の日」

## Web市民公開講座

今回のテーマ！

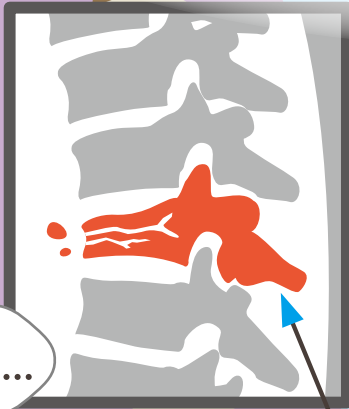
背が縮んだ

もしかして・・・

腰が重だるい

# 知らぬ間に骨折

骨粗しょう症になると容易に骨折が起きます!!



コルセット療法

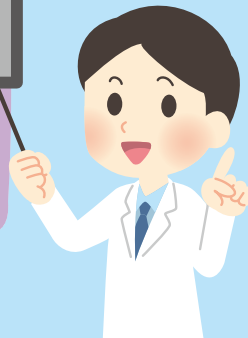


骨粗しょう症治療



運動療法 ロコトレ

ちゃんと治療しておけばよかった・・・



※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。

視聴期間

2023年10月1日(日)～12月31日(日)

開会の挨拶 兵庫県整形外科医会 会長(医療法人社団 つじもと整形外科リウマチ・リハビリテーション 院長) 辻本 和雄 先生

講演

1

### 「ロコモを知ろう —腰の痛みについて—」

有住 文博先生(兵庫医科大学 整形外科学教室 講師)

講演

2

### 「ロコモの予防と治療 —骨折について—」

大江 啓介先生(神戸大学医学部 整形外科 助教)

視聴  
無料

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/1541/>

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