

10月8日は骨と関節の日です。

第31回 「運動器の10年・骨と関節の日」

Web
市民公開講座

テーマ

『勤労者ロコモ問題』に打ち勝つ

— 企業と個人が取り組むべきロコモ対策とは —

若くても運動不足で
ロコモ予備軍

長時間のデスクワークで

腰が **イタタッ**

スマホに夢中で

肩が **イタタッ**

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?

バランスが崩れて

おっとっと!



ロコモ対策で労災予防!

※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・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。

視聴
期間

2025年

10月1日(水) ▶ 12月31日(水)

視聴無料

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 01

『ロコモを知ろう』

美船 泰 先生(神戸大学医学部 整形外科 助教)

講演 02

『ロコモに打ち勝つ』

井石 琢也 先生(兵庫医科大学 整形外科 助教)

視聴はこちらから



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)

<https://www.hyogo-coa.jp/news/2210/>

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