

10月8日は骨と関節の日です。

# 第30回「運動器の10年・骨と関節の日」

## Web市民公開講座

視聴無料

テーマ 健康日本21(第三次)における

# ロコモティブシンドロームの 減少のための方策

それは

# ロコモかもよ

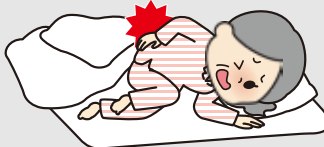
早めに整形外科に  
行きましょう!



階段下りで膝が痛い...



布団から起き上がる時に  
腰が痛いし...



腰が曲がって  
背が低くなった気がするし...

転びやす  
くなったし...



最近足腰が痛くて...

※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

2024年  
**10月1日** 火  
▼  
**12月31日** 火

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

## 「ロコモと骨粗鬆症」について

大西 政彰先生 (兵庫医科大学 整形外科 助教)

講演

2

## 「がんロコモ」について

原 仁美先生 (神戸大学医学部 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/1711/>

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