

# 十月八日は 骨と関節の日

この機会にぜひ一緒にロコモ対策に取り組みましょう。  
私たち整形外科がサポートします。



運動器(筋肉、骨、関節など)  
の障害のために移動機能の  
低下をきたした状態を  
「ロコモティブシンドローム  
(略称:ロコモ)」といいます。  
進行すると介護が必要になる  
リスクが高くなります。



ストロコちゃん



ストロコくん

## ～～市民公開講座のご案内～～

**参加無料**

どなたでも  
ご自由にご参加できます

日時: 2018年10月11日(木)14:00～16:20

場所: 横浜市関内ホール 小ホール TEL:045-662-1221  
横浜市中区住吉町4-42-1 (裏面地図をご覧ください)

司会: 横須賀市整形外科医会会長 渡辺 靖年

開会挨拶: 横浜市健康福祉局 副局長 斉藤 勝敏

講演1 「横浜市の高齢化の状況とロコモ予防の取組」

横浜市健康福祉局 高齢健康福祉部

地域包括ケア推進課課長補佐 介護予防担当係長

見村 めぐみ

講演2 「健康な老後を過ごすために

～骨粗しょう症性骨折の予防と治療～

横浜市立市民病院副病院長・整形外科長

中澤 明尋

<< ロコモ予防体操 ハマトレ(体験編) >>

公益財団法人横浜市体育協会

吉田 文雄 先生

講演3 「がんとロコモティブシンドロームを考える

～『がん時代』に健康寿命を延ばすために～

藤沢市民病院整形外科部長

松尾 光祐 先生

〔共催〕 横浜市整形外科医会 横浜スポーツ医会 横須賀市整形外科医会 横浜市健康福祉局 大正富山医薬品株式会社

〔後援〕 横浜市医師会 横須賀市医師会 神奈川県臨床整形外科医会 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会

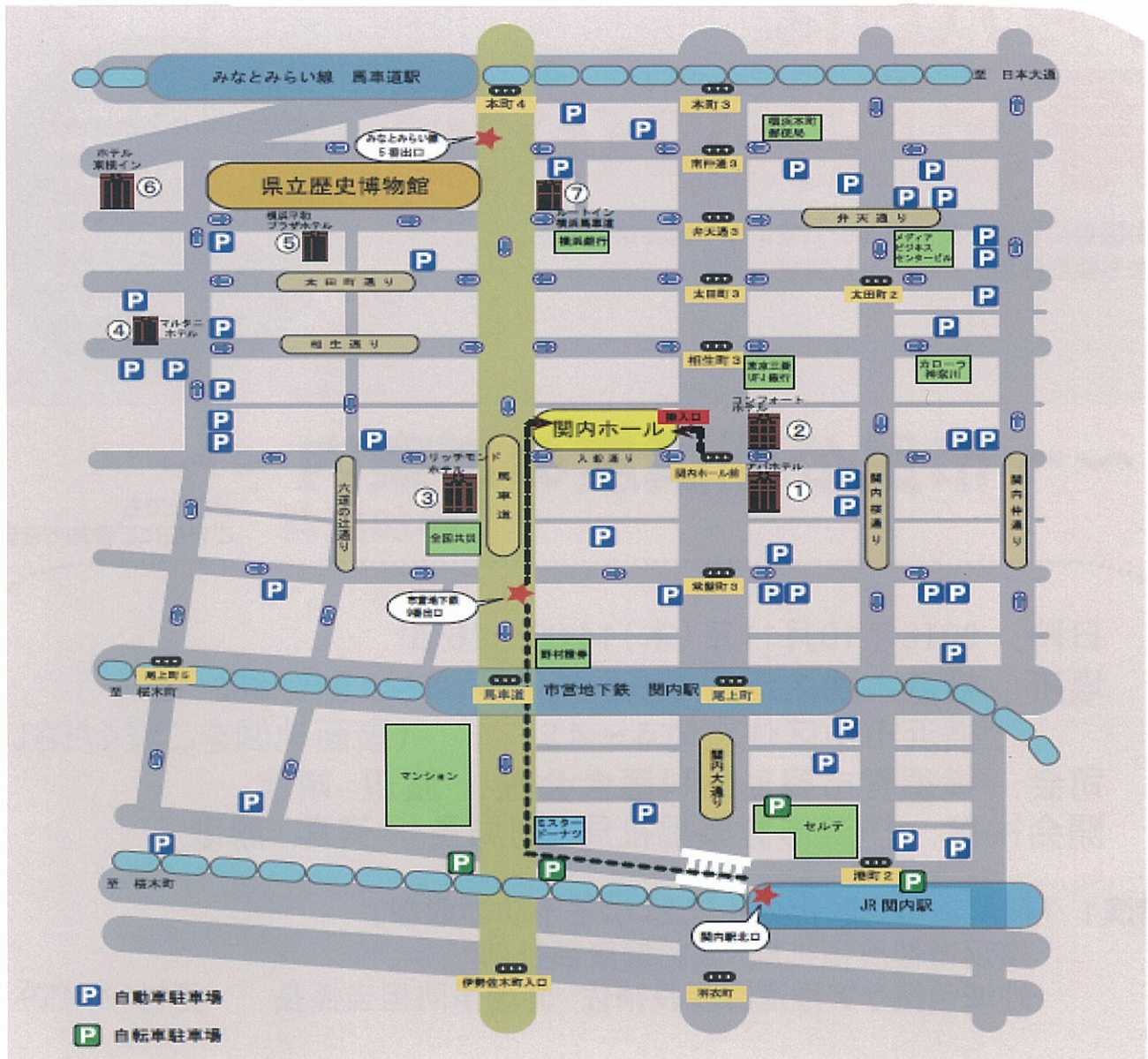


JCOA



日本整形外科学会

# 横浜市関内ホール周辺地図



このような症状があれば、あなたも「ロコモ」かもしれません。



要支援・要介護になる原因の第一位として  
ロコモ(ロコモティブシンドローム)が  
注目されています。



全国ストップザロコモ  
Stop the Locomo Council 協議会

本市民公開講座のお問い合わせ先: センター北 ねがみクリニック TEL.045-911-7111