十月八日は
骨と関節の日

この機会にぜひ一緒に取り組みましょう。
私たち整形外科がサポートします。

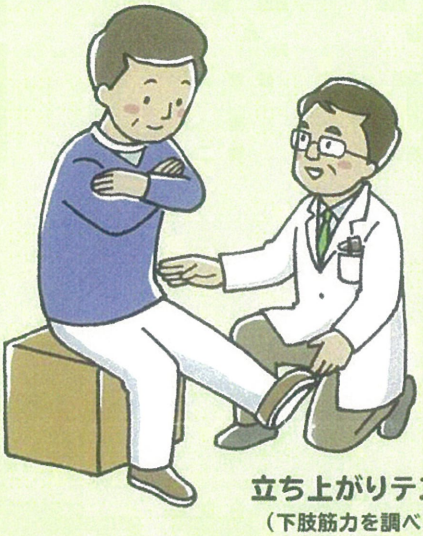
運動器(筋肉、骨、関節など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ストロコちゃん

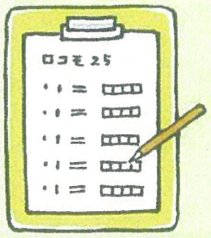
ストロコくん

ロコモ度を調べる方法には3つあります。

❶ 立ち上がりテスト　❷ 2ステップテスト　❸ ロコモ25


立ち上がりテスト
(下肢筋力を調べる)

2ステップテスト
(歩幅を調べる)



ロコモ25
(身体の状態・生活状況を調べる)

長生きを支える、足腰づくり。
ロコモチャレンジ!

全国ストップザロコモ
Stop the Locomo Council協議会

「ロコモ度テストでロコモを測ろう!」

県民のための公開講座

健康日本21(第二次)における日本整形外科学会の取り組み

参加無料

[日時] 2016年10月30日(日) 13:00～15:30
[場所] ホテル日航熊本 5階「天草」 熊本県熊本市中央区上通町2-1

骨密度測定
10:00～12:00

講演会 [進行役]:松原リウマチ科・整形外科 院長 松原 三郎 先生

基調講演 「ご存知ですか『ロコモティブシンドローム(ロコモ)』」
熊本大学大学院生命科学研究部 整形外科学分野 教授 水田 博志 先生

講演① 「ロコモチェックとロコモ度テスト」
松原リウマチ科・整形外科 理学療法士 工藤 陽 先生

講演② 「子どものロコモ」
おくに整形外科 院長 梅田 修二 先生

講演③ 「ロコモを測ろう」
熊本大学医学部附属病院 リハビリテーション部 医員
小山 雄二郎 先生

【お問い合わせ先】「運動器の10年・骨と関節の日」熊本実行委員会 熊本回生会病院内事務局 TEL:096-237-1133

JCOA

共催:熊本大学整形外科教室　熊本県整形外科勤務医会　熊本県臨床整形外科医会　日本整形外科学会　日本臨床整形外科学会　MSD株式会社*
後援:熊本県医師会　熊本市医師会　熊本日日新聞　協力:一般財団法人運動器の10年・日本協会
*講演会のみ共催