

運動器の10年・ 骨と関節の日 埼玉

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。



ロコチェック をやってみましょう

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物*をして持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック2個程度
- 家の中のやや重い仕事*が困難である *掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど

注意！

無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けてください。

出典：日本整形外科学会 ロコモパンフレット2010年度版

ロコモティブ シンドローム と 腰痛

参加無料

2010年 **10月24日・日曜日**

場所 浦和コルソ 7階ホール
JR浦和駅西口正面(伊勢丹となり)

健康相談 (先着 150名様) 受付時間 13:00~13:30 / 13:30~14:30

◎肩こり、膝痛、腰痛、リウマチ、スポーツ障害などについて、整形外科専門医がご相談にのります。

骨密度測定 (先着 150名様) 受付時間 13:00~13:30 / 13:30~14:30

◎骨粗鬆症の程度を調べます。

※健康を維持するためのビデオ等上映します。

市民公開講座 15:00~17:00

特別講演 「水と健康のかかわり」 15:00~16:00

講師 人間総合科学大学 教授 藤田 紘一郎 先生

講演 「好奇心から全てがはじまる」 16:00~17:00

講師 芸能リポーター 東海林 のり子 さん

お問い合わせ

埼玉県整形外科医会
(浦和コルソ)

TEL: 048-824-2611 HP <http://www.saitamaseikei.or.jp>
TEL: 048-824-5555

さいたま市浦和区高砂1-12-1)

共催：埼玉県整形外科医会 / 日本臨床整形外科学会埼玉県支部 / 万有製薬(株) / シェリング・プラウ(株) / 久光製薬(株) / (株)エルクコーポレーション / 読売・日本テレビ文化センター浦和

後援：埼玉県医師会 / 埼玉県 / さいたま市 / 浦和医師会 / 大宮医師会 / さいたま市与野医師会 / 岩槻医師会

協力：「運動器の10年」日本委員会