

# 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

※1つでもチェックがあれば  
ロコモティブシンドロームの疑いがあります。

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 変形性膝関節症

2011年 **10月23日(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)

**参加無料**

**健康相談** (先着150名様) 整理券配布 11:00~14:30

◎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) 整理券配布 11:00~14:30

◎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** 15:00~17:15

講演 I 「骨粗鬆症と運動・スポーツ」 15:00~16:00

講師 慶應義塾大学 スポーツ医学総合センター 講師 岩本 潤 先生

ロコモ(運動器症候群)トレーニング 16:00~16:15

埼玉整形外科医会 幹事 石橋 英明 先生

講演 II 「日本の水泳界、  
世界の水泳界の現状」 16:15~17:15

講師 順天堂大学 准教授 鈴木 大地 先生

お問い合わせ

埼玉県整形外科医会 TEL:048-824-2611 HP <http://www.saitamaseikei.or.jp>  
(浦和コルソ) TEL:048-824-5555 さいたま市浦和区高砂1-12-1)