

# ロコモチャレンジ! 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。  
私たち整形外科医がサポートします。

## 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つでもあてはまるものがあれば  
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)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の要因としての骨折の予防と治療

2012年10月21日(日)

場所

浦和コルス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~  
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。

骨量測定 (先着 150名様) 整理券配布 11:00~  
13:30~14:30

◎超音波にて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 「寝たきりにならないためのホネの話 15:00~16:00  
(震災の経験からわかったこと)」  
宮城県仙台市 中條整形外科医院 院長 中條 悟 先生

講演Ⅱ 「ロコモ予防で骨折予防! 16:00~17:00  
強い骨と転ばない身体を作るための具体策」  
伊奈病院 整形外科部長・埼玉県整形外科医会幹事 石橋 英明 先生  
(テレビ朝日「たけしの健康エンターテイメント! みんなの家庭の医学」、  
NHK Eテレ「名医にQ」等、多数出演)

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>  
(浦和コルス TEL:048-824-5555 さいたま市浦和区高砂1-12-1)