

ロコモチャレンジ! 骨と関節の日 埼玉



長生きを支える、足腰づくり。
ロコモチャレンジ!

この機会にぜひ一緒に取り組みましょう。お子様・お孫さんも一緒にどうぞ

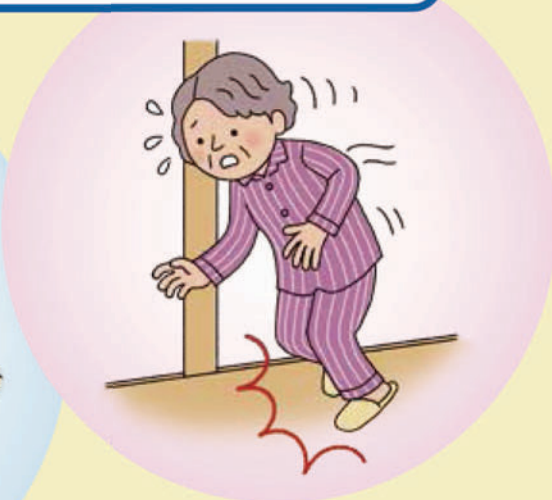
Q 要支援・要介護になる第一位は何でしょう？

A **新・国民病**
「ロコモティブシンドローム」です。

「階段の上り下りがつらい」、
「歩いただけでふらつく」
などの症状がある方は、
ロコモかもしれません。



全国 ストップガロコモ
Stop the Locomo Council 協議会



ご存知ですか？ ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋肉などの衰えにより要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を
「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」といいます。

ストロコちゃん

ストロコくん

2013年10月20日(日) **場所** 浦和コルソ7階ホール **参加無料**
JR浦和駅西口正面(伊勢丹となり)

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 「こどものロコモ」 15:00~16:00
北本整形外科院長 埼玉県整形外科医会副会長 **柴田 輝明** 先生

実演 「みんなでロコモ体操」 16:00~16:15
コーナー 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

講演Ⅱ 「骨粗しょう症からみたロコモとメタボ」 16:15~17:15
林整形外科院長 埼玉県整形外科医会会長 **林 承弘** 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.jp/>
(浦和コルソ 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/MSD株* *市民公開講座(講演Ⅰ・Ⅱ)を共催しています。
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/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