

第 20 回板橋いきいき講演会

「変形性ひざ関節症の予防・治療・運動のすべて」

- ◆ 日 時 平成 27 年 4 月 18 日（土） 午後 1 時～4 時（午前 11 時開場）
- ◆ 場 所 板橋区立文化会館 大ホール
- ◆ プログラム

開演前に、先着希望者に対し超音波測定器を用いた骨量測定を行いました。

- ① 講演 1 「知っておくと得をする！変形性ひざ関節症の予防・治療のすべて」
NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生
- ② 講演 2 「多すぎても少なすぎてもダメ！運動の注意とやっていいこと、悪いこと」
埼玉医科大学保健医療学部
理学療法学科 教授 藤田 博暁先生
- ③ 10 年会員表彰
「いきいきロコモ友の会」の 10 年会員の方々に感謝の気持ちを込めて表彰状をお渡ししました。
- ④ ロコモ川柳発表表彰
お題 「ひざの痛み」
- ⑤ 質問コーナー
参加された方々にご記入いただいた質問票の質問にお答えしました。
石橋英明先生&藤田博暁先生

講演内容

4 月 18 日、春の日差しは穏やかでしたが、春風が吹き荒れ、薄寒さの残る中、「第 20 回板橋いきいき講演会」が開催されました。737 名という、数多くの方にお越しいただき皆さま、ありがとうございました。



今年は NPO 法人高齢者運動器疾患研究所の創設 10 周年ということもあり、様々午前中は先着希望者に対し超音波測定器を用いた骨量測定を実施しました。骨量は骨粗鬆症の評価法の一つです。骨粗しょう症はなかなか気付かれにくい病気ですので、骨量測定を通して早期発見、早期治療に繋がることを期待しています。

午後1時から講演会です。冒頭で10年会員（全員で70名、うち当日の参加21名）の方々の表彰を行いました。代表で新井様が壇上に上がり、表彰されました。新井さんは数々の病を克服し、現在もお元気に講演会や講習会に参加してくださっています。新井さんは「この会のおかげで数々の病気を乗り越え、元気でいられます。」とコメントされ、会場の皆さんからは大きな拍手が送られました。



講演会は石橋先生より「知っておくと得をする！変形性ひざ関節症の予防・治療のすべて」と題して変形性ひざ関節症の概要や治療方法、グルコサミンなどのサプリメントのこと、最新治療のことなど新知見も踏まえたお話をいただきました。

続いて藤田先生より「多すぎても少なすぎてもダメ！運動の注意とやっていいこと、悪いこと」と題し、ひざを守るための適切かつ簡単にできる運動を紹介していただきました。石橋先生、藤田先生の講演後、当会初の試みロコモ川柳の上位5句の発表および表彰が行われました。今回91句と多くの川柳が集まりました。どれもとても面白く、共感できるというものが多くありました。



その後、新井先生のロコモクイズが行われました。階段の上り下りでは膝関節に体重の4～8倍の荷重が加わるとのこと、石橋先生、藤田先生の話にもありましたが、脚の筋力をつけることの重要性がよくわかりました。

最後は会場全体でロコトレを行い、質問コーナーで終了となりました。今後も講演会や講習会を通して楽しく学んで元気になっていただければ幸いです。



皆さんからのコメント

- 初めて講演を受けました。わかりやすくて大変うれしく思っております。（77歳 女性）
- ロコモ体操続けてやっていきたいと思っています。（77歳 女性）
- いつも石橋先生や藤田先生のトークが楽しみです。（73歳 女性）

- いつも明るく大切なポイントをわかりやすくお話しをいただいで感謝。忘れないように毎回参加するようになりたいです（79歳 女性）
- 膝が痛くなり始めましたので、今日のお話をお聞きしましてとてもよかったですと思いました。（85歳 女性）
- 正しいスクワットのやり方がわかりました。質問コーナーもよかったです。（63歳 女性）
- 大変関心度の高いテーマを取り上げわかりやすいお話で参考になりました。
- 10年継続会員への表彰、川柳など新しい温かい企画に感心いたしました。（74歳 女性）
- まさに今日は膝痛！運動に体重減らせと言われるが具体的に理解できました。（76歳 女性）
- 先生方のお話はとても言葉やわらかで優しくわかりやすく説明して下さるのでとてもうれしいです。（65歳 女性）
- 講師の諸先生、ためになるお話をありがとうございました。膝はロコモ体操を行うようになって痛みがなくなりました。（73歳 女性）
- 特に質問コーナーの答えを聞いて、日頃わからないことがよくわかり良かったです。（74歳 女性）
- 2時間の講演で帰ろうと思っていたのですが、楽しく眠気もなく最後までいられたので良かったです。充実しました。機会があればまた来たいです。（65歳 女性）
- スライドもよく見えてよかったです。面白味もあり笑いもあり楽しかったです。（83歳 女性）
- いきいき川柳は楽しく拝聴しました。川柳始めてみようかと考えております。（85歳 女性）
- 10年選手です。毎回同じような内容ですが、来るたびに新しい発見もありますので休まず出席するつもりです。（76歳 女性）
- 川柳で賞状と美しいレイを頂き有難うございました。枯れ木も山の賑わいと思い出させていただいたのですが、本当に嬉しかったです。
- とても面白くわかりやすいお話大変楽しく伺いました。教えて頂いた運動を毎日行って皆様にご迷惑をおかけしないように頑張ります。（94歳 女性）

