

第9回埼玉いきいき講演会

「膝の痛みの対処法と健やかな足腰の秘訣を知ろう！やってみよう！」

◆ 日 時 平成27年10月4日（日） 午前10時～午後1時（午前9時半開場）

◆ 場 所 伊奈町総合センターコミュニティセンター大ホール

◆ プログラム

① 講演1 「骨の痛みの対処の仕方～病院ができること、自分でできること～」

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 「ロコモ予防の重要性と運動の効果～ロコモコールプログラムの実際～」

埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 教授 藤田 博暁先生

③ いきいきロコモ体操

④ 質問コーナー

講演内容

穏やかな秋晴れの中、平成27年10月4日に伊奈町総合センターコミュニティセンター大ホールにて、「第9回埼玉いきいき講演会」を開催しました。320名の参加者にご来場いただき、会場は活気にあふれていました。

今回のテーマは「膝の痛みの対処法と健やかな足腰の秘訣を知ろう！やってみよう！」です。

いつものように石橋先生、藤田先生による講演や、いきいきロコモ体操の実践、質問といったプログラムです。



石橋先生からは「膝の痛みの対処の仕方～病院ができること、自分でできること～」という演題で、ロコモティブシンドロームの原因疾患の1つである変形性膝関節症についての説明や治療法などのお話です。

まず、膝関節の構造や膝に関わる筋肉の作用などの説明、次に関節軟骨が摩耗すると関節の中で炎症が起きて痛みや腫れが生じる話、炎症のためにさらに軟骨が摩耗しやすくなるという悪循環を断ち切ることが重要だということでした。

軟骨を摩耗させないために、筋力を強くすることが効果的で、人工関節手術や再生医療といった最新治療の紹介もありました。

講演の2つ目、藤田先生からは「ロコモ予防の重要性と運動の効果～ロコモコールプログラムの実際～」と題して、伊奈町ロコモ調査でわかった教訓やロコモについての詳細、ロコトレならびにロコモコールの紹介でした。

伊奈町ロコモ大調査とは、平成25年10月から平成26年10月まで実施した（現在も継続調査中）ロコモの大規模調査です。総勢765名の伊奈町在住の方にご協力いただき、運動機能や体の様子について調査し、様々なことがわかりました。

そこから得られたデータは、明日の日本国民の健康の礎となるものです。最後に、ロコトレ（ロコモ体操）の効果の説明やロコモコールプログラムについての説明がありました。



講演の後は、参加者全員でロコモ体操を実践しました。大勢で行う体操はいつ見ても圧倒されます。皆さん、一生懸命に楽しみながら実践されていました。

最後は、質問コーナーでした。いつものように矢継ぎ早に、しかし丁寧に1つ1つの質問に石橋先生と藤田先生が答えていました。



皆さんからのコメント

- 身体も心も実も新しい気持ちを作りたいですね。卓球を少しやっています。散歩しています。
- ロコモコールについて初めて知りました。ぜひ、広げていただきたいと思います。膝が痛む原因、仕組みがよく理解できました。ロコトレの意義も含めて理解でき、モチベーションがあがりました。
- 今日も大いにパワーをいただき、ありがとうございました。日々頑張ります！
- 今日出席して、ロコモという意義が大変よりよく理解できるようになりました。

NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

