

第3回埼玉いきいき講演会

「ロコモティブシンドロームの考え方と対策

～元気な足腰を保つためのキーワード」

❖ 日 時 平成 21 年 9 月 18 日（金） 午後 1 時～4 時

❖ 場 所 大宮ソニックシティ 小ホール

❖ プログラム

① 講演 1 「ロコモティブシンドロームの考え方

～足腰の健康のためのチェックの仕方とその原理」

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 「ロコモティブシンドロームの対策

～スクワットと片足立ちで筋力とバランスをきたえよう！～」

埼玉医科大学保健医療学部 教授 藤田 博暁先生

③ ロコトレ 「ステージの上で実際にロコトレをやってみよう！」

④ 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。

講演内容

ロコモティブシンドロームという言葉聞いたことがありますか？ロコモティブとは運動器のこと、シンドロームは症候群。つまり運動器症候群ということで、年齢とともに足腰が衰えて、筋肉が弱くなり、バランスも悪くなって、日常生活に支障をきたしたり、転倒しやすくなったりする状態のことです。ロコモと略し、膝や腰の変形、骨粗しょう症もその一因です。

今回の講演では、このロコモのことをわかりやすく解説しました。その対策としてのトレーニング（ロコトレ）も詳しく説明しました。