

第8回埼玉いきいき講演会

「足腰の健康のための具体策 ～伊奈町ロコモ大調査の結果と今後の展開～」

◆ 日 時 平成26年9月27日(土) 午後1時～4時

◆ 場 所 伊奈町総合センター内コミュニティセンター大ホール

◆ プログラム

① 講演1 「足腰の健康のための具体策～ロコモティブシンドロームの重要性～」

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 「伊奈町ロコモ大調査から得られた教訓と今後の展開」

埼玉医科大学保健医療学部 教授 藤田 博暁先生

③ 実演コーナー 「いきいきロコモ体操

～スクワット、片足立ち、かかと上げをやってみよう！～」

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

9月27日に「第8回埼玉いきいき講演会」を開催しました。

昨年秋から、伊奈病院と埼玉医科大学、そして高齢者運動器疾患研究所では、伊奈町の協力を得て伊奈町在住の765名の方々のご参加による伊奈町ロコモ大調査を実施しています。これは、足腰に関する質問票による調査と運動機能測定、そしてロコモの体操の効果を見る調査です。今回の講演会では伊奈町ロコモ大調査の結果と教訓、そして足腰の健康の具体的な気をつけ方をお話しました。

そして講演後はおなじみ「いきいきロコモ体操」を会場の皆さんと行いました。