

## 第 13 回埼玉いきいき講演会

「ひざの痛みとロコモ対策」

- ◆ 日 時 令和元年 5 月 18 日（土） 午後 1 時開演
- ◆ 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 「知っておこう！膝の痛みの予防と治療

～自分でできること、病院でできること～

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 「ロコモ予防の大切さと伊奈町ロコモコール講習会の成果！」

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 講演 3 「伊奈町のロコラジさろんとは？」

広がりつつあるロコラジの輪・ロコラジさろんの実際」

伊奈町福祉課 保健師 谷川 麻里さん

伊奈町リハビリテーション連絡協議会 理学療法士 清水 知恵さん

④ いきいきロコモ体操・いきいき姿勢体操

～ スクワット、片足立ち、かかと上げ、姿勢体操をやってみよう～

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。

## 講演内容



令和元年 5 月 18 日、第 13 回埼玉いきいき講演会が開催されました。講演会の冒頭は伊奈町の大島清町長の挨拶でした。

伊奈町は 65 歳以上の方が町民の 23.5%を占め、1 万人以上います。今後も高齢化が進む伊奈町ですが、元気で長生きできる町にしていきたいと話されました。

今回の講演のテーマは「ひざの痛みとロコモ対策について」です。まず高運研代表の石橋先生よりひざの痛みについて話がありました。中高年の方々のひざが痛むのは、多くは変形性ひざ関節症が原因で、ひざ痛予防のために自分でできる運動などの対策や、皆さんの関心の高いサプリメントについての解説、伊奈病院での人工ひざ関節手術についての詳しい解説もありました。





次に埼玉医科大学の藤田先生がロコモ予防の大切さについて話しました。介護予防には運動習慣が大切であること、運動がメタボ・ロコモ・認知症に効果があるという話でした。そして高運研が伊奈町で実施しているロコモクール講習会の成果について具体的にデータを紹介しました。

今回は、他にも伊奈町福祉課の保健師の谷川さん、伊奈町リハビリテーション連絡協議会の理学療法士の清水さんの講演もあり、伊奈町が積極的に行っている介護予防事業について紹介しました。伊奈町ではロコモクール講習会の他にもロコトシとラジオ体操、交流の場のサロンを組み合わせた「伊奈のロコラジサロン」があります。活動を広めるためのロコラジ体操サポーター養成講座もあり、ロコラジの輪を広げていくための自主活動グループができているとのことでした。

地域住民ひとりひとりが元気を維持できるよう、町がサポートしていくこと、それが町全体の元気につながっていくこと、それが社会全体の元気へと広がりをもせていくことを改めて感じる講演会でした。



NPO 法人高齢者運動器疾患研究所

