



第10回 運動器フォーラム

ロコモと膝 ～ロコモについて知ろう～



足や腰の痛みがなければ
旅行や買い物に
行きたい・・・

運動器(筋肉、骨、関節など)
の障害のために移動機能の
低下をきたした状態を
「ロコモティブシンドローム
(略称:ロコモ)」といいます。
進行すると介護が必要になる
リスクが高くなります。



ストロコちゃん



ストロコくん



長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!



全国 **ストップザロコモ**
Stop the Locomo Council 協議会



手・足の痛みやしびれを放置していませんか？
早めに整形外科を受診してロコモを予防しましょう。

**参加
無料**

[日時] 2015年11月1日(日) 13:00～16:00

[場所] 愛媛県医師会館 〒790-8585 愛媛県松山市三番町4丁目5-3
お問い合わせ先:089-943-7582

～5Fホール～

講演 「膝を治そう、旅行に行こう」

座長:愛媛県臨床整形外科医会 副会長 **西本章** 先生

講師:愛媛大学医学部附属病院 整形外科 特任講師
日野和典 先生

運動指導 「ロコトレ」ご存知ですか?

指導:田窪リウマチ・整形外科 理学療法士 **武智政公** 先生

～4F第1会議室～ **希望者に対してロコモ度テスト**

※公開講座にご参加される際の交通費等は
ご自身のご負担になります。

電話相談

[日時]

11月1日(日)
10:00～16:00

電話相談専用ダイヤル

ご相談については
上記日時のみとなります

089-943-7582

整形外科専門医が
お答えします