

# 10月8日は骨と関節の日

## 健康長寿沖縄を取り戻せ!

### 骨と関節の日 市民セミナー

寝たきりにならないために

- フレイル・ロコモを学ぶ -

日時：10月9日（日）午後2時

場所：那覇市てんぶす館

4階てんぶすホール

「沖縄における危機」琉球大学医学部 西田康太郎教授

「フレイルって何？」琉球大学医学部 大屋祐輔教授

「ロコモって何？」友愛医療センター 永山盛隆先生

「ロコモ寸劇」琉球大学医学部整形外科

「フレイル・ロコモと栄養」沖縄大学管理栄養学科

國仲小織先生

「ロコトレ 実演」琉球大学病院リハビリテーション部

理学療法士

「パネルディスカッション」

肋骨ロツ君

動画でチェック!

スマホで動画が見れます



フレイルって何だろう?



ロコモって何だろう?



ロコモ診断と予防



ロコモと骨粗しょう症



ロコモと運動筋肉編

共催

沖縄県整形外科医会 沖縄県内科医会  
旭化成ファーマ株式会社

後援



沖縄県