

いつまでも歩ける体作り！ 10月8日は骨と関節の日 寝たきり予防！

骨と関節の日 市民セミナー

—骨粗鬆症、ロコモ・フレイル
を知ろう、防ごう！—

日時：10月15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

「沖縄県民の健康問題」

沖縄県整形外科医会 会長 永山 盛隆 先生

「骨粗鬆症とせぼねの話 ー思ったよりこわい脊椎の骨折ー」

琉球大学医学部 整形外科 教授 西田 康太郎 先生

「フレイルと動脈硬化 ー健康寿命を伸ばすためにー」

琉球大学循環器・腎臓・神経内科（第3内科）

准教授・診療教授 石田 明夫 先生

「骨に必要な栄養はカルシウムだけ？～沖縄食材で骨元気～」

那覇市立病院 管理栄養士 緑間 美紀 先生

「寸劇」

琉球大学整形外科 医局員

・護得久栄昇さん 仲座先輩（ハンサム）

「ロコチェック、ロコトレ実演」

友愛医療センター 理学療法士

・護得久栄昇さん 仲座先輩（ハンサム）

「沖縄の健康長寿を考える」

出演者によるパネルディスカッション

ハンサム生出演！



ロコモって
何だろう？



フレイルって
何だろう？



ロコモ
診断・予防



ロコモ
骨粗しょう症



ロコモ
筋肉編



ロコモ
関節編

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

7つの ロコチェック



1 片脚立ちで
靴下がはけない



2 家の中でつまずいたり
すべったりする



3 階段を上がるのに
手すりが必要である



4 家のやや重い仕事が困難
である（掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど）



5 2kg程度の買い物
をして持ち帰るのが
困難である（牛乳
パック2箱）



6 15分くらい続けて
歩くことができない



7 横断歩道を青信号で
渡りきれない

ひとつでもチェック
があればロコトレ！



ロコトレ

転倒しないよう、
つかまるものがある
場所で行う

片方の足を
少し浮かせる



ゆっくりと腰を
浮かせて元に
戻る

安全のため、
椅子やソファの前で
行いましょう

足の裏に体重
がかかるのを
意識する



片脚立ち 左右1分間ずつ
1日3回

スクワット 5回を1セットとして
1日3セット