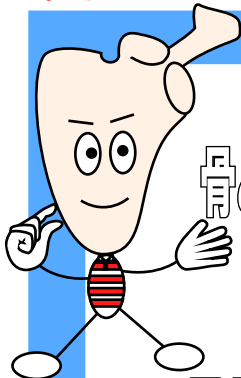




# 折れない老後のロコモ対策



いい話

骨と関節の日

## 市民セミナー

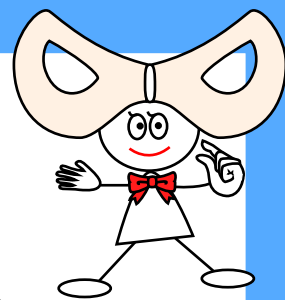
### ロコモと骨粗鬆症を知る

日時：10月6日(日)

13時半開場 14時～16時  
(入場無料・定員270名)

先着順

場所：てんぶす那覇 4階てんぶすホール



司会 系数美樹さん

1. 「沖縄県民の健康寿命を考える」  
沖縄県整形外科医会 会長 永山 盛隆 先生
2. 「運動器とロコモ」  
よしかわ整形クリニック 吉川 朝昭 先生
3. 「せぼねが折れると大変です！ 一椎体圧迫骨折とロコモ対策」  
琉球大学医学部 整形外科 教授 西田 康太郎 先生
4. 「丈夫な体を作る食事の組み合わせ」  
管理栄養士 伊是名 カエ 先生
5. 「寸劇」  
琉球大学整形外科 医局員
6. 「ロコトレ実演」  
琉球大学理学療法チーム・系数美樹さん
7. 質問コーナー / 質疑応答



司会：系数美樹さん



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

本市民セミナーは 公益財団法人 沖縄県医科学研究財団より助成を受けております。  
お問い合わせ先【琉球大学整形外科 TEL:098-895-1174】 お問い合わせ時間【平日8:30～17:00】

# 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  
浮かせて元に戻す



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