

# 「ねたきり・要介護」予防のために

## ロコモティブを知ろう！！

★高齢になってからの心配ではなく、今ですよ！

「ロコモティブ」とは、骨・関節・筋肉・靭帯・脊椎・末梢神経など、人体を構成して動かす役割を担った運動器全般を指します。ロコモティブシンドロームとは、その運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態をいいます。筋力が低下したり、関節に疾患を持っていたり、骨粗しょう症などで骨がもろくなっていたりすると運動機能が低下し、日常生活に支障が出てしまいます。特に女性が注意すべき疾患は骨折の原因ともなる「骨粗しょう症」で、女性ホルモンの分泌が減る40代で大きな曲がり角を迎えます。ロコモティブシンドロームは決して特別な病気ではなく、誰にでも発症しうる疾患です。

今回、「なぜ女性がロコモを意識する必要があるのか？」のお話と「骨粗しょう症治療とあわせて行いたいロコトレ」などについてご講演をいただくことにしました。一人でも多くの方に自分の体について関心を持っていただき、そしてご参加くださるようお願い致します。

講師：帝京平成大学 健康メディカル学部理学療法学科教授 渡會公治（わたらい こうじ）氏

日本女性医学学会認定薬剤師 宮原 富士子（みやはら ふじこ）氏

日時：2014年1月25日（土） 10：00～12：00 （受付開始9：40～）

会場：ワークプラザ勝田 2F研修室（ひたちなか市東石川1279）

参加費：無 料（運動できる服装でお越しください）

募集数：40名（お友達、お知り合い参加OK、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます）

持ち物：筆記用具、大きめのバスタオル（ロコトレいたします）

申込締切日：12月20日（金）

お問合せ：パルシステム茨城 組合員活動部 TEL. 0120-303-169

【プロフィール】渡會公治（わたらい こうじ）

帝京平成大学 健康メディカル学部理学療法学科教授。 東京大学医学部卒業

整形外科専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、ロコモティブシンドローム研究会委員。

現在は整形外科医ならびに理学療法学科教授として、運動器障害に苦しむ患者を救うと共に、各方面で「美しく上手なからだの使い方」についての講演、寄稿、啓蒙活動等を行っている。



【プロフィール】宮原富士子（みやはらふじこ）

（株）ジェンター・メディアリサーチ設立代表取締役社長東京薬科大学薬学部卒業

日本女性医学学会認定薬剤師、女性の健康支援「NPO法人HAP理事長」

“女性の健康力は日本の底力!!”女性の健康出前講座を全国に展開している。



※今回の講演はパルシステム共済生活協同組合連合会による助成金事業

「たすけあい活動助成金」の助成を受けて講演会を開催いたします。