

10月8日は「骨と関節の日」

ロコチェックで健康老後

介護を必要としない老後を過ごしてもらおうと、日本整形外科学会では「ロコモ」という概念を広めるための活動を行っています。主に加齢に伴い、「立ち上がる・移動する・歩く」という日常動作が困難になり、次第に介護が必要となって来る状態を「ロコモ」といいます。具体的には「7項目のロコチェック」（イラスト参照）のうちひとつでも思い当たる方は「ロコモ」の可能性があり（ロコチェックはどなたかに見守ってもらい、転倒しないよう安全確保のうえ行ってください）。未だ馴染みの薄い「ロコモ」について、運動器の専門である5人の整形外科ドクターにわかりやすく説明していただきます。

骨と関節の日 市民セミナー
 テーマ 「ロコモティブシンドロームと変形性膝関節症」
入場無料 定員200名
 日時：2011年10月10日(月)
 受付開始13:30 開演14:00
 場所：沖縄県立博物館・美術館 講堂
 那覇市おもろまち3-1-1
 TEL.098-941-3530
 講演会終了後に医療相談と骨密度相談を予定しています。
 (50歳以上先着60名いずれも無料)



知念 弘会長
 沖縄県整形外科医会長

今回の骨と関節の日のテーマは「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)と変形性膝関節症」です。中以降の方々と、最近膝が

「膝痛」感じたたら診断を

痛くなったたり、曲げにくく、高くなる病気のロコモは自己診断していただき、介護を必要としない健康寿命の増進にお役立てください。

ロコモは足の力が落ちて、転びやすくなったり、寝たきりになりやすくなったりした状態です。



変形性膝関節症もロコモに

変形性膝関節症は、年齢とともに増加します。60歳以上の女性の約40%、男性の約20%に、さらに80代では

変形性膝関節症もロコモに

坂元 秀行氏

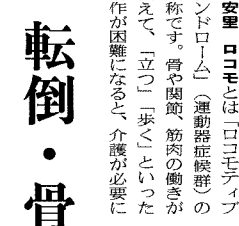
変形性膝関節症は、年齢とともに増加します。60歳以上の女性の約40%、男性の約20%に、さらに80代では



転倒・骨折の危険性が大

池間 康成氏

原因になる代表的な疾患に「腰部」



寝たきりや介護の要因に

安里 英樹氏

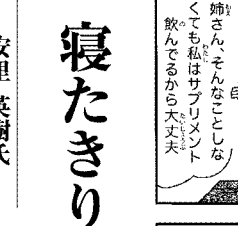
なり、寝たきりのリスクが高まりま



自分でできる治療が大切

林 かおり氏

自分でできる治療が大切



ロコモレは無理せず継続

伊志嶺 隆氏

介護を必要としないために「ロコモ

開眼片脚立ち ②

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

机に手をつけてスクワット ③

スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて、膝を浮かす動作を繰り返します。

自分でできる治療が大切

自分でできる治療が大切

ロコモレは無理せず継続

ロコモレは無理せず継続

転倒・骨折の危険性が大

転倒・骨折の危険性が大

寝たきりや介護の要因に

寝たきりや介護の要因に

変形性膝関節症もロコモに

変形性膝関節症もロコモに

©日本整形外科学会

伊志嶺 隆氏(司会)

出席者

- 伊志嶺 隆氏(司会)
- 「ロコモレ」講師
- 安里 英樹氏
- 池間 康成氏
- 坂元 秀行氏
- 林 かおり氏
- 岡 嗣一氏

伊志嶺 隆氏(司会)

はえばる北クリニック院長

中部徳州会病院 整形外科

ヒビ整形外科クリニック 院長

県立八重山病院 整形外科

中頭病院 整形外科