

# 平成30年「運動器の健康・骨と関節の日」市民公開 講座プログラム

テーマ：「体力低下とロコモティブシンドローム」

日時：平成30年 10月13日（土）

会場：岩手県医師会館 4階

●骨粗鬆症検診とロコモ検診 12：00～14：00

●講演会 14：00～16：30

基調講演 「ロコモティブシンドローム（ロコモ）にならないために」  
岩手医科大学整形外科教授 土井田 稔

講演1 「ロコモや体力低下をきたす腰部脊柱管狭窄症について」  
岩手医科大学整形外科 遠藤 寛興

講演2 「ロコモや体力低下の予防に今からできる事とは」  
むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック 室岡 玄洋

体操教室 「明日から役に立つロコモ体操（ロコトレ）とストレッチ運動」  
ロコモ軍団（岩手臨床整形外科医会）  
室岡 玄洋  
金子 勝一  
佐藤 正義

共催：岩手県臨床整形外科医会 岩手医科大学整形外科教室

後援：日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会

NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

岩手県医師会 岩手医科大学医師会 盛岡市医師会