



全国 **ストップザロコモ**
Stop the Locomo Council 協議会



第11回 ロコモキャラバン in 神戸

ロコモと認知症

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)をご存じですか？

略して「ロコモ」と呼ばれています。

骨・関節・筋肉などの運動器の障害のため足腰が弱って、要介護になる危険性の高い状態を示します。寝たきりを予防し、健康寿命を伸ばすためには、ロコモに対する正しい知識をもって運動や食事など日々の生活習慣を改善することが大変重要です。またロコモは認知症と密接に関係しており、転倒・骨折の大きな原因となっています。

今回は、専門医によるわかりやすい講演と自宅でできる運動や体操をご紹介します。ぜひ、ご参加ください。

開催日

2018年10月14日①

開場 / 13:30

開演 / 14:00 閉演 / 16:00

定員 / 250名

会場

兵庫県医師会館2階

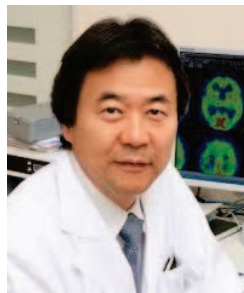
〒651-8555

神戸市中央区磯上通6-1-11

アクセス:裏面参照



講演①
「ロコモ」
宮田 重樹 氏
宮田医院
院長



講演②
「認知症」
朝田 隆 氏
東京医科歯科大学
特任教授



司会
東本 玲奈 氏
フリーアナウンサー

参加無料



ロコモ予防体操をご紹介します

【共催】NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(SLOC)

兵庫県整形外科医会

【後援】兵庫県、神戸市、(一社)兵庫県医師会、(公)日本整形外科学会

開催日・会場

2018年10月14日(日) 兵庫県医師会館2階

開演 14:00 ~ 閉演 16:00

定員 250名

〒651-8555

神戸市中央区磯上通6-1-11

アクセス

JR三ノ宮駅、阪急・阪神・市営地下鉄三宮駅下車、徒歩約8分

市営地下鉄海岸線三宮・花時計前駅下車、徒歩約3分

