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

第13回 ロコモキャラバン in 盛岡

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

2019年10月26日㊏

開場／13:00　骨密度測定・ロコテスト
開演／14:00　閉演／16:00
定員／300名

会　場

岩手教育会館 2階多目的ホール

〒020-0022
盛岡市大通1丁目1-16
アクセス:裏面参照

講演①
「運動器とロコモ」
土井田　稔 氏
岩手医科大学整形外科
教授

講演②
「認知症とロコモ」
紺野　敏昭 氏
こんの脳神経内科・
脳神経外科クリニック院長

司会
平井　直子 さん
テレビ岩手
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)、岩手県臨床整形外科医会
【後援】岩手県、盛岡市、(一社)岩手県医師会、(公)日本整形外科学会、盛岡市医師会、
岩手西北医師会、岩手医科大学整形外科学講座、岩手日報社、テレビ岩手

岩手県臨床整形外科医会
ホームページ

開　催　日　・　会　場

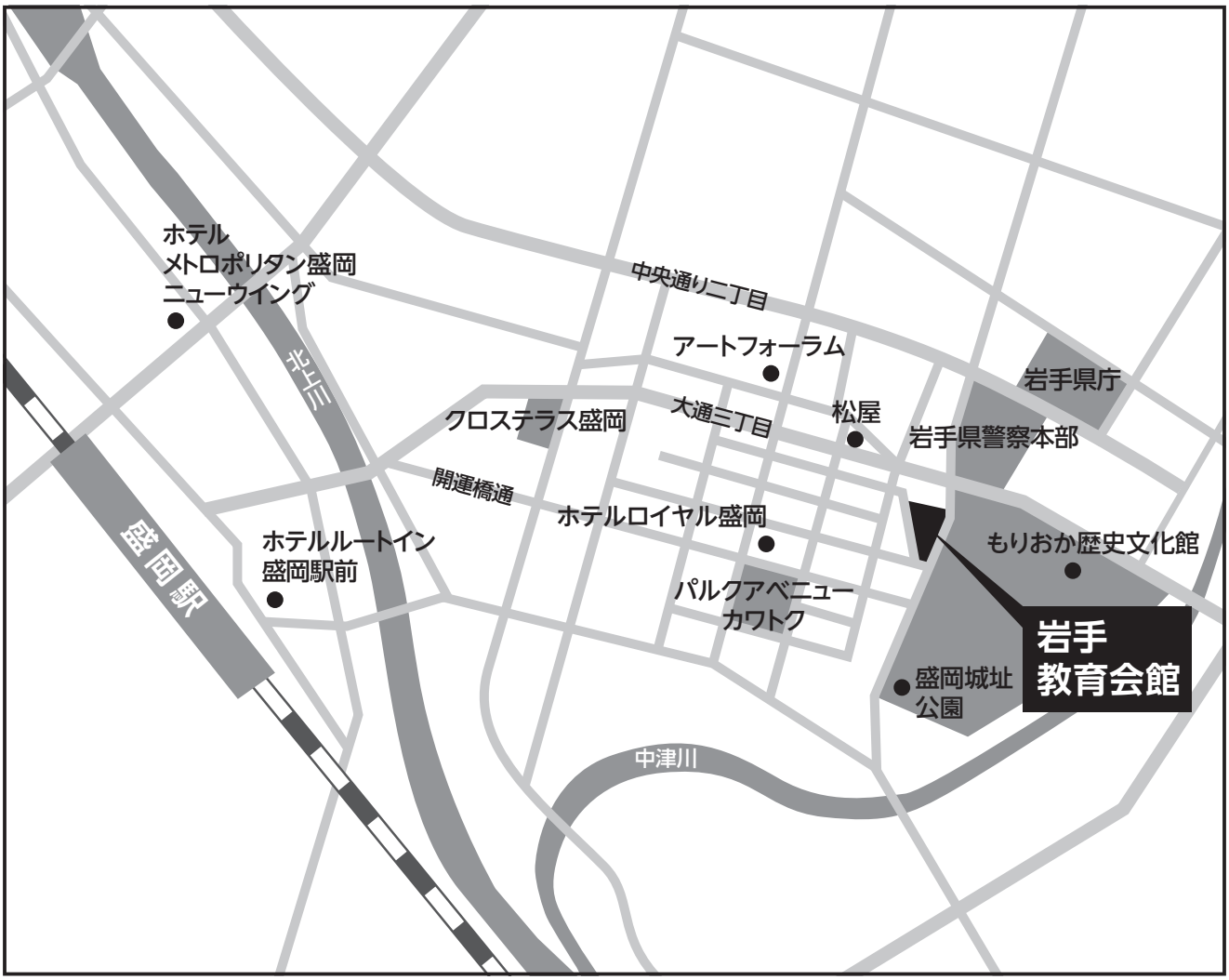
2019年10月26日㈯　**岩手教育会館 2F多目的ホール**

開演 14:00 ～ 閉演 16:00
定員 300名

〒020-0022
盛岡市大通1丁目1-16

ア　ク　セ　ス

JR盛岡駅より

徒歩：15～20分

バス：でんでんむし16番より乗車・約10分左回りにて「盛岡城跡公園」下車。
　　徒歩0分（9：05以降、15分おき）