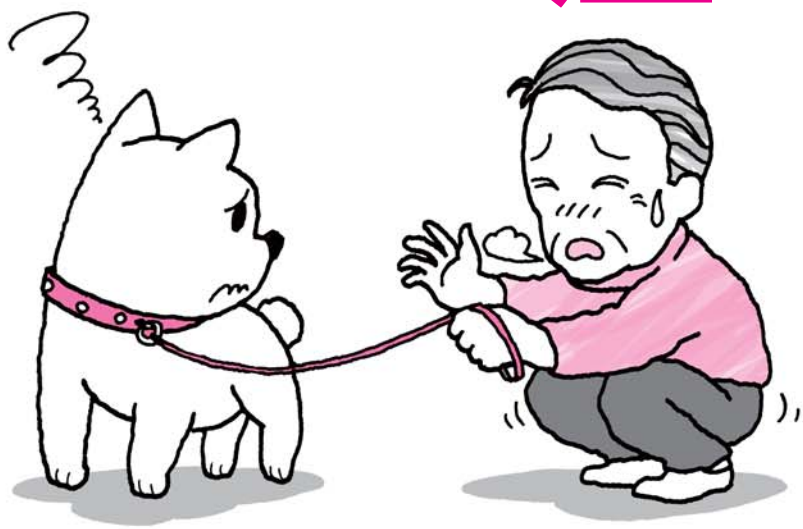


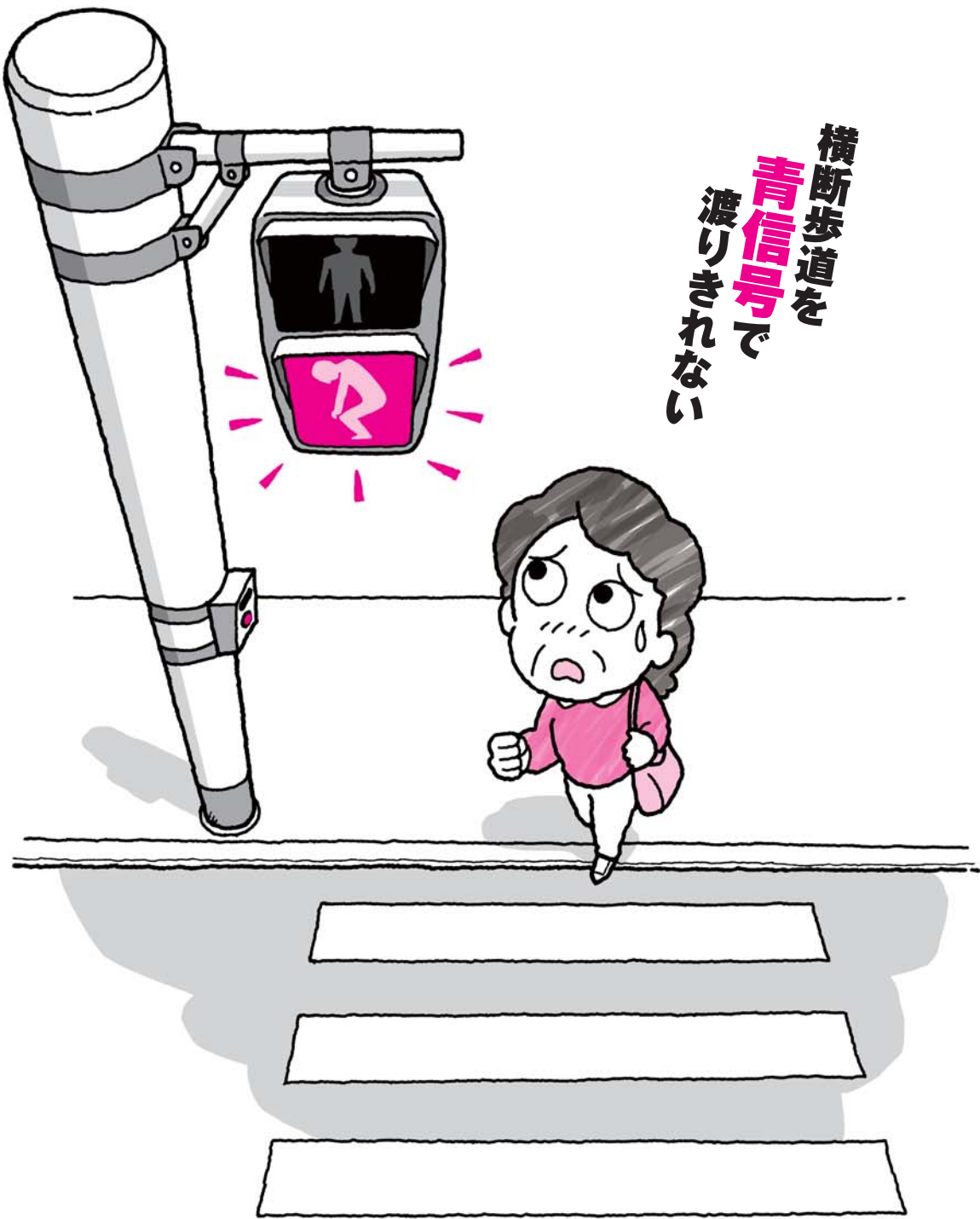
自転車だとしてもどこまでも行けるのに
歩くとすぐに疲れる人は

腰部脊柱管狭窄症
かもしれません。

5分くらいしか
続けて歩けない



横断歩道を
青信号で
渡りきれない



普段は強い痛みを伴わなくても、あし腰の
しびれや痛みで、**続けて歩くのは5分程度**、
あるいは**休み休みでないと歩けない**、という
人は「腰部脊柱管狭窄症」の疑いがあります。
また、「**変形性膝関節症**」「**骨粗しょう症**」
なども、日常生活の自立度を低下させます。
このような要介護や寝たきりになるリスクの
高い状態が「**ロコモ**」(ロコモティブシン
ドローム＝運動器症候群)です。

メタボなあなたもそうでないあなたも
「**ロコモ**」は大丈夫ですか？

「もしかして…」と思ったら、お近くの整形
外科で専門医の診断を受けましょう。

運動器の10年

国連とWHO(世界保健機関)では、2001年から2010年までの
10年間で「骨と関節の10年」として世界運動を展開しています。
日本ではそれを「運動器の10年」と置き換えて整形外科医が
中心となって活動しています。

東京都臨床整形外科医会

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館305

<http://www.tcoa.jp/>

日本整形外科学会ホームページ <http://www.joa.or.jp/jp/>

10月8日は「骨と関節の日」です。

◎「1日電話相談」を実施します。受付:10月8日(木)午前9時～午後4時まで

TEL.03(3259)7991

後援:「運動器の10年」
東京都推進委員会

【寝たきりにならないための市民公開講座】日時:平成21年11月3日(火)14:00～16:30
場所:池袋・メトロポリタンプラザ

協賛

旭化成ファーマ株式会社

大正富山医薬品株式会社

libe Eisai エーザイ株式会社
ヒューマン・ヘルスケア企業

CHUGAI 中外製薬

Roche ロシュグループ

ONO 小野薬品工業株式会社

TEIJIN

帝人ファーマ株式会社

科研製薬株式会社

久光製薬株式会社