

10月8日は骨と関節の日です。

# 見逃さないで! 「ロコモ」のサイン 手<sup>あし</sup>脚<sup>うで</sup>や腕の 痛み・しびれ



「寝たきり」状態

「腰部脊柱管狭窄症」などによる脚の痛みとしびれ

「頸髄症」などによる手や腕の痛みとしびれ

「要支援・要介護」

⑦家のやや重い仕事が困難

⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難

⑥15分くらい続けて歩けない

④横断歩道を青信号で渡りきれない

③階段を上るのに手すりが必要

②家のなかでつまずいたり滑ったりする

①片脚立ちで靴下がはけない

「ロコモ」＝ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、骨・関節・筋肉・神経が衰えて、立つ歩くとといった移動能力が低下した状態のこと。「ロコモ」になる原因には、「変形性関節症」「骨粗しょう症」「骨折」「腰痛」などの疾病によるもの他に加齢による筋力低下、バランス能力の低下があります。

※手脚や腕の痛み、しびれはロコモの入り口です。これらの症状がある方は「ロコチェック」をして迷わず整形外科へ。

①～⑦は「ロコチェック」 もし一つでも当てはまる方は「ロコモ」の可能性がります。

## 骨と関節の日・都民公開講座

東京都臨床整形外科医会「ロコモ」についての都民公開講座を開催します。

日時 2014年10月25日(土) 午後3時半(3時開場)～午後6時

会場 毎日ホール(東京都千代田区一ツ橋1-1-1) 東京メトロ・東西線「竹橋駅」下車1b出口直結

講座内容 ①見逃さないで! ロコモのサイン/奥村整形外科院長・奥村栄次郎  
②骨粗しょう症は治療可能な病気です/吉田整形外科院長・吉田雅之  
③甘く見るな、腰痛!!/田中整形外科院長・田中功一

主催 東京都臨床整形外科医会 後援 毎日新聞社

申し込み方法 郵便(ハガキ)、FAX、E-mailのいずれかで、「都民公開講座参加希望」と、ご自分の〒(住所)、氏名、年齢、電話番号を明記し、お申し込みください。  
●郵便:〒100-0003 千代田区一ツ橋1-2-2 住友商事竹橋ビル12F TCOA事務局  
●FAX:03-5224-6588 ●E-mail:tcoajimu@violin.ocn.ne.jp

参加費  
無料

(要申し込み)  
募集人数150名様  
※先着順  
定員になり次第  
締め切ります。

※お預かりした個人情報は、本シンポジウムの随時開催の随時送付及び統計資料作成のためにのみ使用します。



「運動器の10年」世界運動  
動く喜び 動ける幸せ  
10月8日は「骨と関節の日」です。

## 運動器の10年

整形外科医が中心となって設立した一般財団法人運動器の10年日本協会は、運動器(骨、筋肉、関節、神経)の障害から多くの人を守るために「運動器の10年(2010-2020)」のキャンペーン活動を継続して行っています。骨と関節の日はその啓発活動のひとつです。

AsahiKASEI  
旭化成ファーマ

hbc  
human health care

Eisai エーザイ株式会社

小野薬品工業株式会社

科研製薬株式会社

協賛

大正製薬グループ  
大正富山医薬品株式会社

CHUGAI 中外製薬

TEIJIN  
帝人ファーマ株式会社

MSD  
MSD株式会社

久光製薬株式会社

Roche ロシュグループ