

10月8日は骨と関節の日です。

骨と関節の日・都民公開講座

東京都臨床整形外科医会の専門医が「運動器の疾患」のお話をします。

高齢になると大腿骨近位(ももの付け根)の骨折が増えることをご存知ですか? ちよつと転んだだけで折れてしまい、多くの場合手術になります。その後歩行困難になって寝たきりになることもあります。

まずはこの骨折を起こさないように「ロコトレ」をして転倒を予防しましょう。もし骨折を起こしても再び元気に歩けるようにロコトレを心がけてくださいね!

ロコトレで元気!



寝たきりに…(T_T)



大腿骨近位部骨折

転倒予防に 骨折後にも

ロコトレ

日時 **令和元年10月19日(土) 午後3時半~6時(3時開場)**

- **会場:** TKP御茶ノ水カンファレンスセンター(千代田区神田駿河台4-3 新お茶の水ビルディング)
JR中央線「御茶ノ水駅」聖橋口徒歩1分/東京メトロ丸の内線「御茶ノ水駅」徒歩4分/千代田線「新御茶ノ水駅」B1出口直結
- **講演内容:**
 - ①君たちはどう生きるか 超高齢化社会を生きるために/第三北品川病院理事長・横山 孝
 - ②転倒しない方法教えます/田尻整形外科院長・田尻 健
 - ③あなたの健康を守ります。それがロコトレ/目黒ゆうあいクリニック院長・宮島久幸
 - ④骨粗鬆症—どう気付く、どう防ぐ、そして治療は?—/横関医院院長・横関 淳
 - ⑤転倒して太ももの付け根を骨折してしまったら/田中整形外科院長・田中功一
- **司会:** エムズクリニック院長・村田三奈子
- **開会の辞:** 奥村整形外科院長・奥村栄次郎/閉会の辞: 吉田整形外科院長・吉田雅之
- **主催:** 東京都臨床整形外科医会
- **申込方法:** 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込みください。※申込多数の場合は先着順で聴講券を郵送します
◎郵便: 〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館405 TCOA事務局
◎FAX: 03-3518-2208 ◎E-mail: office_tokyo@tcoa.jp

**参加費無料
先着200名様**
要申込み
参加者には聴講券を送付します

※ロコモ=ロコモティブシンドローム: 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

※ロコトレ(ロコモーショントレーニング)=体を動かし、支えている「骨、関節、筋肉などの運動器」の衰えを予防するための簡単な運動です。「片脚立ち」「スクワット」の二種類があります。

※運動器とは: 骨・関節・靭帯、脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など、体を支え、動かす役割をする器官の総称です。



協賛

