

働くあなた! ロコモかもね?

近年60歳以上の就業率が高まり、高齢労働者の筋力・バランス能力低下などが原因とみられる転倒による労働災害が増えています。
また、若年労働者も長時間の座位姿勢や運動不足による筋力低下で、将来のロコモ予備軍となる可能性があります。

若くても運動不足で ロコモ予備軍



高齢労働者の労災増加は ロコモが原因?



※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・靱帯・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。

都民公開講座

10.18 土 15:30~17:00

クロスエアタワー9F

〒153-0044 目黒区大橋1-5-1
○東急田園都市線「池尻大橋駅」徒歩5分 ○東京メトロ日比谷線「中目黒駅」徒歩15分 ○東急東横線「中目黒駅」徒歩15分

参加
無料先着
50名
要申込

申込方法



左の二次元コードまたは「住所、氏名、メールアドレスまたは電話番号」を明記のうえメール、FAX、郵送でお申込みください。

主催・問合先

TCOA事務局

〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5

東京都医師会館405

FAX: 03-3518-2208

Email: office_tokyo@tcoa.jp



TCOA
東京都臨床整形外科医会

後援

目黒区社会福祉協議会

講演1

ずっと歩ける喜びを
— ロコモってなに? —

M'sクリニック
村田三奈子先生

講演2

将来ずっと歩ける体になる!
今日からできるロコトレのすすめ

目黒ゆうあいクリニック
宮島久幸先生

講演3

勤労者のロコモ

奥村整形外科
奥村栄次郎先生

協賛



アイングループ

アステラス製薬株式会社



astellas



第一三共株式会社



大正製薬株式会社

TEIJIN

帝人ファーマ株式会社



日本イーライリリー株式会社



日本臓器製薬株式会社



久光製薬株式会社



祐徳薬品工業株式会社