

ロコモを知って

ロコモを乗り越えよう!



※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・背髄、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。

TCOA都民公開講座
日整会100年記念 全国市民公開講座

11.29日 11:00～12:30

東京都医師会館2階

会場 〒101-8328 千代田区神田駿河台2-5
○JR中央・総武線「御茶ノ水駅」お茶の水橋口徒歩約4分
○東京メトロ丸ノ内線「御茶ノ水駅」徒歩約6分
○東京メトロ千代田線「新御茶ノ水駅」徒歩約7分

参加
無料

申込
不要

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



講演1 ロコモを知って、ロコモを乗り越えよう

奥村整形外科 奥村栄次郎先生

講演2 大腿骨近位部骨折

順天堂大学整形外科 准教授 渡泰士先生

講演3 人生100年時代の背骨ケア

—スマホ首から腰痛・坐骨神経痛まで—
東京科学大学整形外科 准教授 平井高志先生

講演4 100歳まで歩くために

—整形外科医が教え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
内容

共催 東京都臨床整形外科医会 日本整形外科学会 順天堂大学 東京科学大学
協催 日本臨床整形外科医会 日本整形外科勤務医会