

# 骨と関節の日

この機会にぜひ一緒に取り組みましょう。  
私たち整形外科がサポートします。

ロコモ度を調べる方法には3つあります。

- ① 立ち上がりテスト ② 2ステップテスト ③ ロコモ25



立ち上がりテスト  
(下肢筋力を調べる)



2ステップテスト  
(歩幅を調べる)

運動器(筋肉、骨、関節など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



ストロコちゃん



ストロくん



ロコモ25  
(身体の状態・生活状況を調べる)



健康を元々とする、健康づくり。  
ロコモ チャレンジ!



全国 ストップザロコモ  
Stop the Locomo Council 協議会

## 「ロコモ度テストでロコモを測ろう！」

### 平成28年度「運動器の10年・骨と関節の日」 市民講座(横浜・横須賀) ※市民講座にご参加される際の交通費等はご自身のご負担となります。

[日時] 2016年10月13日(木) 14:00~16:10

[場所] 横浜市市民文化会館 関内ホール 小ホール

横浜市中区住吉町4-42-1 TEL: 045-662-1221

参加  
無料

どなたでも、ご自由にご参加できます。

- 講演 ①**  「ロコモ度テストでロコモを測ろう！」  
14:05~14:20 柴田整形外科 院長 柴田 宏明 先生
- 講演 ②**  「骨粗鬆症と腰痛」  
14:20~15:10 国立病院機構横浜医療センター 整形外科部長 日塔 寛昇 先生
- 休憩 —
- 講演 ③**  「ロコモ予防体操 ハマトレ」  
15:25~15:40 公益財団法人横浜市体育協会 地域スポーツ振興部 健康づくり事業課長 吉田 文雄 先生
- 講演 ④**  「あなたの“骨”は大丈夫?—意外と知らない骨粗しょう症—」  
15:40~15:55 渡辺整形外科 院長 渡辺 靖年 先生



JCOA

共催:横浜市整形外科医会 横浜スポーツ医会 横須賀市整形外科医会 MSD株式会社 大正富山医薬品株式会社  
後援:横浜市医師会 横須賀市医師会 神奈川県臨床整形外科医会 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会



日本整形外科学会