



ロコモ予防で寝たきり予防

ご存知ですか？

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームは略して「ロコモ」と呼ばれており、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより、普段の生活の中で自立度が低下し、寝たきり等になる危険性が高い状態です。一般的には、40代ぐらいから始まるとされています。

北杜市では、地域全体で介護予防活動に取り組んでいただけるように「介護予防講演会」を開催します。多くの方の参加をお待ちしております。

いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモを予防しよう！

日時：**6月21日(土)13:00~15:00** 受付 12:30~

場所：八ヶ岳やまびこホール (高根ふれあい交流ホール) 北杜市高根町村山北割3315

定員：400名 (当日受付先着順)

プログラム

13:00~13:10 挨拶

13:10~13:30 介護予防活動実践事例報告

13:30~14:30 講演『ロコモティブシンドロームへの対応』
~美しく元気に長寿する~

講師 山梨大学大学院整形外科学講座教授 **波呂 浩孝** 先生

14:30~15:00 ロコチェック・ロコモーショントレーニング

講師 山梨大学医学部附属病院 理学療法士 **遠藤 浩** 氏

●波呂浩孝先生プロフィール



1989年 山口大学医学部卒業
1997年 東京医科歯科大学大学院医学系研究科修了
米国ヴァンダビルト大学メディカルセンター整形外科客員助教授、東京医科歯科大学臨床教授、山梨大学講師等を経て、2009年から現職
日本整形外科学会代議員、日本脊椎脊髄病学会理事、日本軟骨代謝学会評議員などを務める

◎現在、甲陽病院で週1回、診療をいただいております。

