



十月八日は 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

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。



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)



ロコモ25
(身体の状態・生活状況を調べる)



長生きを支える、足腰づくり。
ロコモチャレンジ!



全国ストップザロコモ
Stop the Locomo Council 協賛会

「ロコモ度テストでロコモを測ろう！」

骨と関節の日「市民公開講座」

どなたでも自由にご参加いただけます ●市民公開講座にご参加される際の交通費はご自身のご負担になります。

[日時] 2016年10月1日(土) 15:00~17:00
 [場所] ヒロロ4F 弘前市民文化交流館ホール

〒036-8002 弘前市駅前町9-20 TEL:0172-35-0154

参加
無料

1 15:00~16:00
 講演 腰痛とロコモティブシンドローム

2 16:00~17:00
 相談会 骨と関節に関するご相談

座長:工藤さとの整形外科クリニック 院長 工藤 悟 先生
 演者:青森労災病院 整形外科部長 油川 修一 先生



共催:日本臨床整形外科学会 青森県臨床整形外科医会 MSD株式会社* *講演を共催しています。
 後援:日本整形外科学会 弘前大学医学部整形外科学教室 弘前市 青森県医師会 弘前市医師会
 東奥日報社 陸奥新報社 FMアップルウェーブ

お問い合わせ
 工藤さとの整形外科クリニック
 TEL:0172-59-0345



運動の100年 世界運動
動く喜び 続ける幸せ