

# 十月八日は 骨と関節の日

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



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



ストロコくん

## ～～市民講座のご案内～～

**参加無料**

どなたでもご自由にご参加できます

日時: 2024年10月10日(木)14:00～16:05(開場13:30)

場所: 戸塚区民文化センターさくらプラザ 4階 ホール  
横浜市戸塚区戸塚町16番地17 (戸塚区総合庁舎内)

司会: 横浜市整形外科医会会長 とつか西口整形外科 院長  
三木 英之

開会挨拶: 横浜市健康福祉局 高齢健康福祉部長 粟屋 しらべ

講演1 「健康寿命に影響を及ぼす

横浜市民の健康課題「骨折・転倒」について」

横浜市健康福祉局 健康推進部 健康推進課長 岩松 美樹

<<体操「ロコモ予防体操 ハマトレ(体験編)」>>

公益財団法人横浜市スポーツ協会 スポーツ事業部 地域連携課  
健康運動指導士 酒井 彩花

講演2 「ロコモ対策をして脆弱性骨折を予防しよう! 自分流の発見!

～健康寿命をのばすために今できること～

独立行政法人 国立病院機構 横浜医療センター

整形外科部長 伊藤 りえ

〔共催〕 横浜市整形外科医会 横浜スポーツ医会 横浜市健康福祉局 大正製薬株式会社  
神奈川県理学療法士会

〔後援〕 横浜市医師会 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

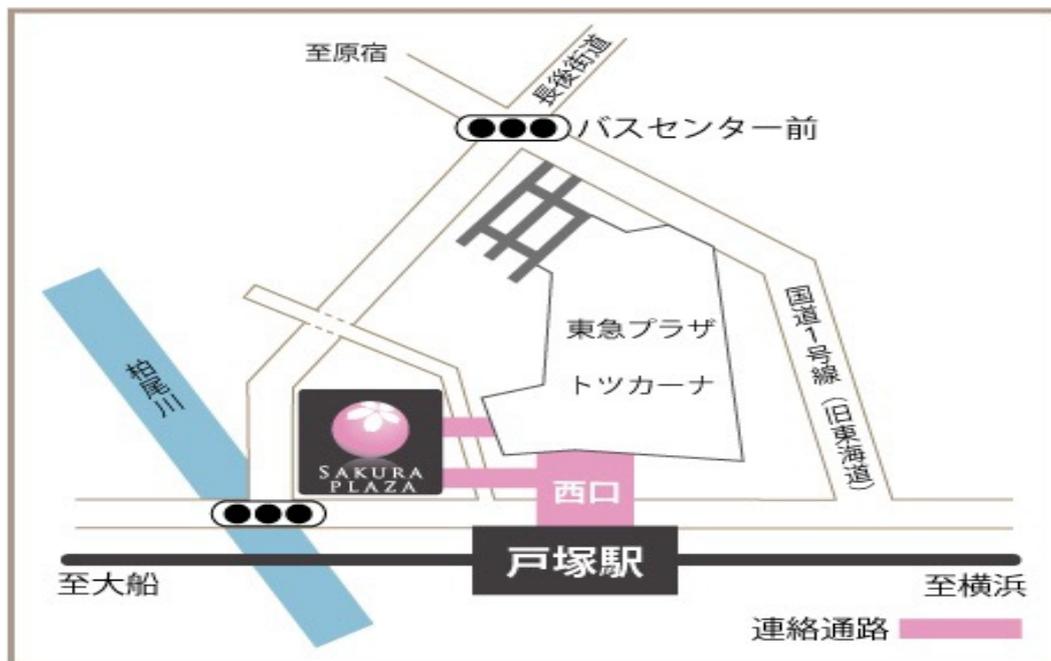


JCOA



日本整形外科学会

# 戸塚区民文化センターさくらプラザ周辺地図



## 講演要旨

講演1: 健康寿命に影響を及ぼす 横浜市民の健康課題「骨折・転倒」について

横浜市健康福祉局 健康推進部 健康推進課長 いわまつ みき 岩松 美樹

生涯いきいきと自分らしく活躍するためには、健康寿命<sup>※</sup>を延ばすことが重要です。しかし、横浜市の女性の健康寿命は延び悩んでおり、その要因の一つに「骨折・転倒」が挙げられます。「骨粗しょう症予防」を中心とした女性の健康づくりに取り組むことが必要です。今回は、女性の健康課題や予防方法、行政の取組についてご説明します。

※健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

講演2: ロコモ対策をして脆弱性骨折を予防しよう！自分流の発見！  
～健康寿命をのばすために今できること～

独立行政法人 国立病院機構 横浜医療センター 整形外科部長 いとう 伊藤 りえ

ロコモとは骨、関節、筋肉などの運動器に障害が起こり、歩く力が低下することをいいます。転倒しやすくなり、骨粗鬆症が原因で軽い怪我でも起こる「脆弱性骨折」をおこします。特に下肢の骨折は治療後も活動性が十分に戻らず、要介護や寝たきりとなるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けるため、整形外科医の観点から今できる運動や介入してほしい骨粗鬆症治療や手術治療等を提案します。

本市民講座のお問い合わせ先: センター北 ねがみクリニック  
224-0003 横浜市都筑区中川中央1-33-19 TEL.045-911-7111