

富山新聞文化センター健康講座  
【高岡整志会病院】

参加  
無料

定員 50人  
先着順



# ロコモ & 骨粗鬆症 予防



講演会、健康・ロコモ度チェック、予防体操、個別相談…

**日時** 9月28日(土) 13:00-16:00

**会場** 富山新聞高岡会館 (高岡市広小路1-15)

- 12:30 ~ 受け付け開始  
 13:00 ~ 13:40 健康チェック、ロコモ度チェック、ロコモ予防体操  
 13:45 ~ 14:15 **講演会** 「めざせ、健康寿命日本一!!」  
 ~ロコモティブシンドローム予防~  
 対馬 誉大氏 (高岡整志会病院整形外科医)   
 14:20 ~ 14:50 **講演会** 「こんなに痛い!! 骨粗鬆症」  
 澤田 利匡氏 (高岡整志会病院診療部長)   
 日本整形外科学会専門医、同学会  
 脊椎脊髄病医、同学会運動器リハ  
 ビリテーション医、日本脊椎脊髄  
 病学会指導医  
 15:00 ~ 16:00 個別相談  
 健康チェック、ロコモ度チェック、ロコモ予防体操

**健康チェック**

血圧、血管年齢、骨密度を測定します

**ロコモ度チェック**

体の痛みや日ごろの生活で困難なことは  
ありませんか。質問に答えてください

**立ち上がりテスト**

下肢筋力を測定。イスを利用して片脚、  
両脚で立ち上がれるかを判定します

**ステップテスト**

大股で2歩の歩幅を測定。筋力、バランス、  
柔軟性など歩行能力を評価します

**ロコモ** 知っていますか? ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、骨や関節、筋肉などの衰えによっ  
て機能が低下している状態です。進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。



参加の申し込みは  
富山新聞文化センター 高岡スタジオ

〒933-0056 高岡市中川1-1-10

富山新聞文化センター

0766-26-7000

受付 / 平日・土曜  
9:30~19:30

office@toyama.bunkacenter.or.jp

http://toyama.bunkacenter.or.jp/

参加  
申込書

ふりがな		男 ・ 女	歳
名前			
住所	〒 _____		
電話番号	( _____ ) _____		

お申し込みの個人情報は事務局で適切に管理し、本健康講座の案内以外には使用しません