

増田明美さんと一緒に ロコトシをしよう!!

運動不足は足腰の関節・筋肉の衰えをまねき(ロコモ)、転倒・骨折による、寝たきり、要介護の原因となります。一日15分程度の運動(ロコトシ)でこのような危険を大幅に減らすことができます。今回スポーツジャーナリストの増田明美さんに御協力頂き、ロコトシの実践指導をさせていただきます。また、終了後整形外科専門医による医療相談を実施します。



スポーツジャーナリスト 増田明美さん

日時

平成23年**5月21日**土
14:00~16:35

ところ

福島県双葉町埼玉支所
(元埼玉県立騎西高等学校内)

晴天の場合は中庭、
雨天の場合は中庭脇の玄関口で実施

プログラム

- 1 14:10~14:25 **ロコモについて**
日本臨床整形外科学会 理事長 藤野 圭司 先生
- 2 14:25~14:45 **増田明美さんのおはなし**
- 3 14:45~15:05 **ロコトシ実践指導**
日本整形外科学会 石橋 英明 先生
- 4 15:05~15:35 **増田明美さんによるウォーキング指導**
- 5 15:35~16:35 **医療相談**(整形外科専門医10名程度参加予定)
※約100名程度の相談を伺います



共催 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会 埼玉県整形外科医会
日本臨床整形外科学会埼玉県支部 ロコモチャレンジ!推進協議会
後援 日本医師会 埼玉県医師会 北埼玉医師会