

最近足腰が痛くて・・・



階段下りで膝が痛い・・・



布団から起き上がる時に腰が痛いし・・・



転びやすくなったし・・・



腰が曲がって背が低くなった気もするし・・・

ロコモ

かもよ

早めに整形外科に行きましよう！



※ロコモ＝ロコモティブシンドローム：運動器の障害のために機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。
※ロコトレ(ロコモーショントレーニング)＝体を動かし、支えている「骨、関節、筋肉などの運動器」の衰えを予防するための簡単な運動です。「片脚立ち」「スクワット」の二種類があります。
※運動器とは：骨・関節・靭帯、脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など、体を支え、動かす役割をする器官の総称です。

都民公開講座

11月2日 日 15:00～16:30

会場 東京都医師会館 5F 501・502 〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5
JR「御茶ノ水駅」御茶ノ水橋口下車 徒歩2分／東京メトロ丸ノ内線「御茶ノ水駅」下車徒歩4分／東京メトロ千代田線「新御茶ノ水駅」下車 徒歩5分

- 講演内容
- ① それってロコモかも 奥村整形外科 奥村栄次郎先生
 - ② 腰と膝の痛い人のためのロコトレ 目黒ゆうあいクリニック 宮島久幸先生
 - ③ 「がんロコモ」を知っていますか？ーがんになってもならなくてもー 吉田整形外科 吉田雅之先生

申込方法 ① 住所、氏名、年齢、連絡先を明記のうえ郵送・FAX・メール・右記のQRコードからお申込みください。

主催・問合せ先 ② TCOA事務局 〒101-0062 千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館405 FAX:03-3518-2208 Email:office_tokyo@tcoa.jp

参加無料

定員 **50名**

要申込・先着順
参加者には聴講券を送付します

