

10月8日は骨と関節の日です。

骨と関節の日・市民公開講座

どなたでも自由に参加できます

転倒予防に
骨折後にも
ロコモレ

ロコモ トレーニング



関節の曲げ伸ばし



開眼片脚立ち



スクワット

高齢になると大腿骨近位部（太ももの付け根）の骨折が増えることをご存じですか？ちよつと転んだだけで折れてしまい、多くの場合手術になります。その後歩行困難になって寝たきりになることもあります。
まずは、この骨折を起こさないように「ロコモレ」をして転倒を予防しましょう。もし骨折を起こしても再び元気に歩けるようにロコモレを心がけてくださいね！

「ロコモ度テストでロコモを測ろう！」

「日時」 2023年10月14日（土）13：00～15：00

「場所」 筑波学園病院 E棟 4階 大会議室

茨城県つくば市上横場2573-1

座長：筑波学園病院 病院長 原田 繁 先生

13:00～13:30 「骨粗鬆症における脆弱性椎体骨折とロコモ」

みほクリニック 整形外科 院長 日置 繁 先生

13:30～14:00 「骨粗鬆症と転倒予防は丈夫な足腰から
～良い姿勢と転倒しにくい体づくり～」

筑波学園病院 理学療法士 下村 哲志 先生

市民公開
講座
参加無料

医療相談

14:15～15:00 ロコモ度テストの体験 医師による医療相談

お問い合わせ先

筑波学園病院 リハビリテーション部 TEL:029-863-9581 FAX:029-863-1450
お問い合わせは、平日 09:00～17:00 の間にお願いします