

「骨と関節の日」  
市民公開講座 in 埼玉 2017

# ロコモティブシンドロームと 足腰の痛み

年とともに足腰が弱るロコモティブシンドローム。  
ロコモが進むと痛みもでやすくなります。  
痛みの原因と対策、足腰のための運動を、  
しっかり理解していただきます。



整形外科  
アピールマーク

参加無料

医療相談:先着100名様  
講演:先着250名様 [事前申し込み不要]



長生きを支える、足腰づくり。  
ロコモ チャレンジ!



全国 ストップザロコモ  
Stop the Locomo Council 協議会

**[日時]** 2017年10月15日(日) 13:00~17:00  
**[場所]** 浦和コルソ7階ホール さいたま市浦和区高砂1-12-1  
JR浦和駅西口すぐ TEL:048-824-5555

医療相談  
(先着100名様)

## 「骨量測定と整形外科医による医療相談会」

埼玉県整形外科医会から、多数の整形外科医が参加し、的確なアドバイスをします  
13:00~14:30 / 浦和コルソ7階ホール ※11時より整理券を配布いたします

1 講演

14:50~15:50

## 「足腰、関節の痛みの原因と対策 ~知っておくと良いこと~」

埼玉県整形外科医会 学術副委員長

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科 部長 石橋 英明 先生



2 講演

16:00~17:00

## 「今日からできる、無理なくできる、 足腰に良い運動法」

(有)ヒューマンモア代表 運動コーディネーター 松井 浩 先生



— お問い合わせ —

埼玉県整形外科医会 TEL:048-824-2611 <http://www.saitamaseikei.jp/>



JCOA

共催:埼玉県整形外科医会 日本臨床整形外科学会埼玉県支部 中外製薬株式会社\* 講演を共催しています。  
後援:埼玉県医師会 さいたま市 浦和医師会 大宮医師会 さいたま市与野医師会 岩槻医師会



運動療法の10年 世界標準  
認定資格取得

加齢とともに足腰が弱くなることをロコモといいます。  
対策は、運動と栄養、そして整形外科への早めの受診!

— ストップ・ザ・ロコモ! —



ストロコちゃん ストロコくん