

介護予防のロコモ教室 -いつまでも自分の足で歩くために-

健康寿命を延ばし、元気な生活を続けるためには、膝や腰など運動器の健康が重要です。しかし、年齢とともに関節や脊椎の病気が増え、筋力、体力も低下し、要介護リスクが高くなります。その状態をロコモティブシンドロームと言い、その予防には運動が大事です。今回の健康講座では、ロコモについてご説明した上で、実際に皆様の体力を測定して、ロコモになっていないか、加齢によって身体機能が低下していないかなどを調べてみましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

日時：2017年6月10日（土）14：00～16：00（開場13：30）

場所：山王病院3階 山王ホール

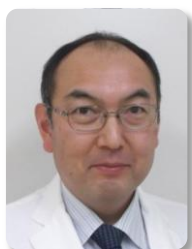
※入場無料

～当日のプログラム～（予定）

14：00～ 講演（中村医師・増子医師）

14：30～ 体力測定説明 14：45～ 体力測定

15：45～ 結果分析・質疑応答



中村 洋 医師

山王病院
整形外科/リウマチ科部長
国際医療福祉大学 病院教授
専門：リウマチ性疾患、関節疾患、
運動器のアンチエイジング

日本医科大学卒、医学博士 前日本医科大学整形外科准教授、前日本医科大学武蔵小杉病院リウマチ科部長 日本整形外科学会認定整形外科専門医、日本リウマチ学会認定指導医・リウマチ専門医、日本リウマチ財団登録医、日本内科学会認定内科医

大学病院で関節リウマチの薬物治療、手術治療を専門として診療にあたってきた。また、加齢による運動器疾患の研究、治療にも取り組んでいる。



増子 佳世 医師

山王病院
山王メディカルセンター 内科
国際医療福祉大学 病院講師
専門：リウマチ、膠原病

筑波大学卒、医学博士

聖マリアンナ医科大学非常勤講師、前相模女子大学大学院栄養科学研究科教授・研究科長 日本リウマチ学会認定指導医・リウマチ専門医、日本臨床栄養学会認定臨床栄養指導医・臨床栄養医、日本内科学会認定総合内科専門医、ロコモサポートドクター

関節リウマチを中心としたリウマチ・膠原病分野を主に内科全般の診療を行ってきた。管理栄養士養成課程の教育にも携わり、食や生活習慣と疾病の関係に造詣が深い。

定員50名（定員になり次第、締め切ります。定員までは当日参加も可能です）

※参加ご希望の方は、以下の事項を記載の上、メール（推奨）かFAXのいずれかでお申込みください。

mail : sanno-kenko@iuhw.ac.jp FAX: 03-3404-3652(さんのう健康講座事務局宛て)

*** 簡単な体力測定を行います。動きやすい服装、靴でおこしてください。**

※太枠内は必須項目です。

(フリガナ) お名前			参加人数	1名 (+同伴者 名)
お電話			E-mail	
ご住所	すでにDMが届いている方で、変更が無い場合は記入不要です。 〒			

医療法人財団 順和会 山王病院 107-0052 東京都港区赤坂8-10-16 TEL:03-3402-3151

診療受付時間：8：30～11：30 13：00～16：30 ※各診療科・曜日によって異なる場合がございます。

診療曜日：月～土曜日

アクセス：青山一丁目駅 4番出口より徒歩約4分（東京メトロ銀座線・半蔵門線／都営大江戸線）
乃木坂駅 3番出口より徒歩約4分（東京メトロ千代田線）