

# 新川橋公開講座「ロコモを予防しよう～寝たきりにならない為の工夫～」

## を開催致しました！（講師：整形外科 平出 敦夫 医師）

平成 24 年 11 月 1 日（金）、本館 1 階ライブラリーにて「ロコモを予防しよう～寝たきりにならない為の工夫～」を開催致しました。

「ロコモとは？」、「ロコモに繋がる身体の状態とは？」、「どうすれば予防できる？」以上 3 題を中心に講演を行いました。

ロコモとは・・・

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態の事を言います。

そんな“ロコモ”にならない為に、その方に合ったレベルでのトレーニング（ロコモトレーニング）を行う事で、事前に予防が可能となります。

「身体を上手に使う」、「あきらめない」、「がんばりすぎない」事を目標とし、継続出来且つ自宅でも簡単に出来るトレーニング方法をわかりやすく説明をしました。



また併せてロコモとは切り離せない疾患「骨粗しょう症」、「変形性関節症」の発症原因や治療法をお話致しました。

講演終了後の質疑応答では、整形外科疾患にお悩みの方から多くの相談があり、平出医師はその一つ一つに丁寧に回答しておりました。

