11月18日(日)“医師と歩こうinよこすか2018”＆“ロコモティブシンドローム講演会”

2020年東京オリンピックに向けて、高齢社会における健康問題は増々重要な課題になってきています。自分の健康は自分で積極的に守り育てていくことが大事です。神奈川県では寝たっきりや認知症にならず健康で日常生活をおくれる健康寿命日本一を目指して様々な取り組みを行っています。横須賀市では昨年に引き続き11月18日(日)に「医師と歩こうinよこすか2018」を開催し、午後は横須賀市医師会館大会議室で「運動器の10年・骨と関節の日」を記念して「ロコモティブシンドローム」についての横須賀市医師会の公開講座を開催します。　ご参加ください。

・開催日　2018年(平成30年)11月18日(日)　雨天決行
　受付開始　午前9時　出発式　9時30分　　8キロ
・集合場所　ヴェルニー公園(京浜急行汐入駅下車徒歩5分)
・コース　ヴェルニー公園～不入斗公園～県立大学駅横～浦賀道～三春公園～うみかぜ公園～救急医療センター(横須賀市医師会館)
・ゴール　12時30分　横須賀市医師会館(京浜急行横須賀中央駅11分)
　解散後講演会に参加します。講演会終了　午後4時30分予定　弁当・飲み物持参
・参加費　300円　当日受付　・主催　横須賀市医師会・神奈川県歩け歩け協会
・問い合わせ先　090－1264－2541　神奈川県歩け　前川

◇「運動器の健康・骨と関節の日」横須賀市市民公開講座のご案内

参加費無料　どなでもご自由に参加出来ます。

【日時】平成30年11月18日(日)
13：30～16：30(13：00開場)

【場所】　横須賀市医師会館大会議室(横須賀市救急センター隣)
(京浜急行横須賀中央駅11分)

司　　会　横須賀市整形外科医会副会長　　江畑　功
開会挨拶　横須賀市医師会会長　　遠藤　千洋

講演1　演題　ロコモ予防で健康寿命をのばしましょう
講師　とつか西口整形外科院長　　三木　英之　先生

講演2　演題　骨と関節の病気に対する治療の進歩～保存治療と手術～
講師　横浜市立大学整形外科教授　　稲葉　　裕　先生

講演3　演題　ロコモにならないカラダの使い方、動かし方
講師　ウォーキング普及会　健康運動指導士　黒田　恵美子　先生

閉会挨拶　横須賀市整形外科医会会長　　渡辺　靖年

○問い合わせ先　090－3109－3299　伊藤診療所　伊藤隆義院長先生

[共催]　横須賀市医師会　横須賀市整形外科医会　横須賀歩け歩け協会
旭化成ファーマ株式会社　大正富山医薬品株式会社　久光製薬株式会社
[後援]　日本整形外科学会　日本臨床整形外科学会　神奈川県臨床整形外科医会

＊「ロコモティブシンドローム」は「ロコモ」と略し、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念です。日本語にすると「運動器症候群」となります。骨・関節・筋力といった運動器の機能が衰えることで日常生活の自立が困難になることを称します。