

# ロコモティブシンドローム対策の意義と実践

村永信吾先生

医療法人鉄蕉会 亀田総合病院  
リハビリテーション事業管理部 部長  
理学療法士

令和4年11月9日（水）18:30～20:30

ウェブセミナー

筑波大学の学生・教職員の皆様はオンサイト出席可能です  
（筑波大学イノベーション棟8階講堂）

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）は、加齢をベースに運動不足や身体活動の不適切なメカニカルストレスで生じる疼痛や移動機能低下を主体とした運動器の生活習慣病といえる。そのためロコモ対策は、疼痛除去や機能改善はもちろんのことメカニカルストレスの適正化を考慮した生活習慣の見直しが必要となる。それには、ロコモ度テストを通して自身の身体機能状況を把握し、ストレッチ、ウォーキング、筋トレなどを取り入れた運動の習慣化はもちろんのこと、運動をする時間がない場合においても、座らない時間を増やすなど生活活動（NEAT）を増やすなどの工夫が重要である。これらのことからロコモ対策はメタボ対策ともいえる。

人生100年時代に向けロコモ対策の意義と具体的な取り組みについて紹介する。

今回の勉強会では、亀田総合病院リハビリテーション事業管理部の村永信吾先生に「ロコモティブシンドローム対策の意義と実践」の演題で、お話していただく予定です。ウェブセミナー受講希望の方は、11月2日（水）までに下記QRコード・URLからお申し込み下さい。

この講演会は日本プライマリ・ケア連合学会茨城県支部、アール医療専門職大学、茨城県理学療法士会の後援を受けています。この講演会に参加されますと、日本プライマリ・ケア連合学会 認定医1単位と認定薬剤師1単位が取得できます。

また人間総合科学学術院専門基盤科目とフロンティア医科学専攻の医科学セミナー4（プライマリ・ケア）の一部となっています。

【申込みフォーム】

<https://forms.gle/E8WieohvE6NEqoyPA>



保健・医療・福祉に関する勉強会 事務局  
柳 久子