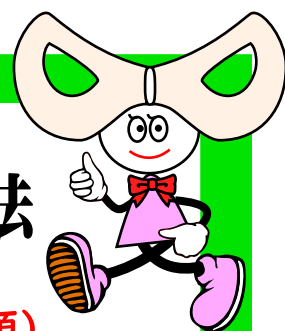


ずっと歩ける幸せをあなたに

運動器の健康・骨と関節の日

市民セミナー



骨と関節を守って、沖縄で元気に生きる方法

日時：2025年11月8日（土）

13時半開場 14時～16時（入場無料・定員360名先着順）

場所：タイムスビル3F タイムスホール

1. 「沖縄県民の健康状態」

沖縄県整形外科医会 会長 永山 盛隆 先生

2. 「歩く喜びをずっと、今日からできる下肢の鍛え方」

沖縄赤十字病院 整形外科部長 大湾 一郎 先生

3. 「骨粗鬆症とせぼねのお話し」

琉球大学医学部 整形外科 教授 西田 康太郎 先生

4. 「あなたのお食事は足りていますか？」

～骨作りと栄養の関係について～ 管理栄養士 伊是名 カエ 先生

5. 寸劇

琉球大学整形外科 医局員・

ありんくりん

6. ロコトレ実演

琉球大学理学療法士チーム・

ありんくりん



7. 質問コーナー/質疑応答

司会：ありんくりん



ロコモって
何だろう？



フレイルって
何だろう？



ロコモ
診断・予防



ロコモ
骨粗しょう症



ロコモ
筋肉編



ロコモ
関節編

共催

沖縄県整形外科医会 沖縄県内科医会
旭化成ファーマ株式会社

後援  沖縄県

お問い合わせ先【琉球大学整形外科 TEL：098-894-1416】 お問い合わせ時間【平日8:30～17:00】



- 1 片脚立ちで
靴下がはけない



- 3 階段を上がるのに
手すりが必要である



- 6 15分くらい続けて
歩くことができない

7つの ロコチェック



- 4 家のやや重い仕事が困難
である（掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど）



- 2 家の中でつまずいたり
すべったりする



- 5 2kg程度の買い物
をして持ち帰るのが
困難である（牛乳
パック2箱）



- 7 横断歩道を青信号で
渡りきれない

ひとつでもチェック
があればロコトレ！



ロコトレ

転倒しないよう、
つかまるものがある
場所で行う



片方の足を
少し浮かせる

ゆっくりと腰を
浮かせて元に戻す



安全のため、
椅子やソファの前で
行いましょう

足の裏に体重
がかかるのを
意識する

片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回

スクワット

5回を1セットとして
1日3セット