

# 40代から始める健康づくり

# ロコモティブシンドロームを予防するため

## 公開講座に 250人が 参加!



別府諸兄先生

群馬中央医療生協では秋のふれあい月間（生協強化月間）で「ダイナミックに多くの仲間を迎え入れ新たなつながりを広げよう」をスローガンに、これまで医療生協の存在を知らなかった人たちに幅広く宣伝しようとして取り組みをすすめています。



会場全体の様子

「ロコモ」骨折・転倒、関節疾患などの運動器疾患」とは？ ●平



ストレッチ体験で身体すっきり!

**群中ロコモ体操教室**  
《開催日程のご案内》

各会場 定員30名 無料

**日程・会場**

①11月8日(金) 10:00~11:45  
会場：前橋市総合福祉会館・多目的ホール  
(前橋市日吉町2-17-10)  
TEL・FAX：027-237-0101

②11月20日(水) 10:00~11:45  
会場：第3コミュニティセンター・ホール  
(前橋市岩神町3-1-1)  
TEL・FAX：027-230-9097

※各会場とも30分前より受付を開始します!

**持ち物**  
上靴 (②会場のみ)・タオル・敷物・飲み物

**申込・お問い合わせ**  
群馬中央医療生協 組合員活動課  
TEL: 027-265-3531 FAX: 027-265-3532  
E-mail: honbu-katsudobu@kyouritsu.org

「40代からは始める健康づくり」ロコモティブシンドロームを予防するために企画もその一環で、10月13日(日)に群馬県生涯学習センター多目的ホールにて聖マリアンナ医科大学病院副院長・整形外科教授であり日本股関節研究振興財団の理事長でもあります別府諸兄先生をお呼びして公開講座を開催しました。この講演会には群馬県・前橋市・前橋市医師会など多数団体に後援いただいたこともあり、当日は医療生協内外から250名の参加がありました。最初に主催者を代表して瀧口道生理事長から挨拶があり、講演会は前橋協立病院岩森秀樹院長の司会で進行しました。

均寿命と健康寿命について、●ロコモの原因となる骨や関節の三大疾患 ●ロコモ予防の重要性 ●ロコモチェックや予防のための運動について等、約1時間で専門的かつユーモアをまじえて大変わかりやすくお話しいただきました。

## 歩けることが希望をもたります!

また「ロコモティブシンドローム」について日本整形外科学会が2007年に提唱した背景として、介護や寝たきりになる人のうち約5人に1人がロコモを原因とし、脳血管疾患に匹敵するような状況になっていることを説明され、歩行障害がもたらす「負の連鎖」が「ロコモ・メタボ・認知

症」であり、私たちのQOL(生活の質)やADL(日常生活動作)に大きく影響すること、高齢になっても歩けることが人々に希望をもたらずのだと、ロコモ予防の重要性を強調されました。質疑の時間では、「腰が歪んでいるがどうすればいいのか」という方には、前に出ていただき肩や腰など動きを確認しながら具体的に説明していただきました。サプリメントや骨密度についての質問にも丁寧なわかりやすいお答えいただき会場のみなさんも納得された様子でした。

## 別府諸兄先生 ご推薦! 群中ロコモ 体操紹介

最後に、別府諸兄先生にもご推薦いただいた「群中ロコモ体操」の体験教室についてのご案内を行いました。

参加者からは、「大変わかりやすい講演会でよかった参考になった」「ぜひ、群中ロコモ体操をやってみよう」という声が多く、感想が寄せられました。