

ロコモ フレイル を知ろう!

あなたの足腰、
コロナで弱くなって
いませんか?



この2年間、コロナでの活動を自粛した生活によって、私達の体や足腰の筋力は低下し、持久力も失われています。ロコモ年齢の増悪が2年早まったといってもいいでしょう。問題なのは高齢者ほどその影響は大きく、また、自粛生活を続ける限り認知されにくいという事です。アフターコロナには、まさしくこの「失われた2年間」の体力を取り戻す事が求められています。

ロコモフレイルを知することは、現在の体力状態を評価し、改善に向けての様々な運動を提供してくれる有用な方法です。

是非、この機会にロコモ健康フォーラムに多くの方に参加していただき、「失われた2年間」の体力を取り戻すことに挑戦していただきたいと考えています。

600名
参加無料
事前申し込み制
※定員になり次第
締め切ります

日時

11/19 **土** **14:00開演** (16:20終演予定)

会場

阿倍野区民センター大ホール
(大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118)

講演

**ロコモを知って
楽しく生きよう!
アフターコロナ!**

木下整形外科医院院長・
整形外科医

きのした ひろすけ
木下 裕介氏



木下整形外科医院院長、大阪臨床整形外科医会(OCO A)副会長。福岡大学医学部卒。川崎医科大学附属病院、大阪府立身体障害者福祉センター附属病院、清恵会病院勤務などを経て平成14年から木下整形外科医院勤務、20年から院長。令和4年5月より松原市医師会会長。

■アクセス
大阪メトロ谷町線「阿倍野」駅⑥号出口から西へ50m、
阪堺電車上町線「阿倍野」駅から南西へ180m、
大阪メトロ御堂筋線・JR「天王寺」駅、
近鉄南大阪線「大阪阿倍野橋」駅から南へ800m



講演

**ロコトレで
元気な足腰を
取り戻しましょう**

宮田医院院長・整形外科医

みやた しげき
宮田 重樹氏



宮田医院院長。奈良県立医科大学卒業。富田林病院などを
を経て平成11年、宮田医院開院。OCO Aや介護予防ネットワーク協会の理事など公職
多数。著書に「死ぬまで歩ける下半身のつくり方」(大和書房出版)など多数。

ロコモ予防健康ソング

**歌って笑って心と体の
健康体操**

笑いと涙の吟遊詩人

リピート山中氏

昭和35年兵庫県生まれ。12歳から弾き語りを始めアマチュア～セミ
プロとして活動。平成8年、桂雀三郎withまんぶくブラザーズとして
メジャーデビュー。元祖フォークシンガー、高石ともや氏に見いだされソロシンガーとして活動も本格
化。12年、自作の「ヨーデル食べ放題」が大ヒット。13年、長嶋ジャイアンツ公式応援ソングを担当。TV
レギュラー・ラジオパーソナリティを経て、現在さまざまなテーマで歌を作り唄うメッセンジャーとし
て全国を唄い歩く体験派シンガーソングライター。山小屋コンサートや山頂ライブ、医師に同行しての
僻地(へきち)での住診コンサートなどがライフワーク。「ヨーデル食べ放題」はJR大阪環状線の鶴橋
駅発車メロディーとして流れ、「ロコモかじこもさびないで!」というロコモ予防ソングもある。



■主催/大阪臨床整形外科医会(OCO A) ■共催/産経新聞社 ■後援/全国ストップ・ザ・ロコモ協議会、阿倍野区医師会 ■協賛/(製薬企業各社に協賛依頼中)

お申し込み
方法

ハガキ、ファクス、Eメールでお申し込みください。

参加希望の方は氏名、参加人数、〒・住所、電話番号をご記入のうえ、ファックスかハガキ、Eメールでお申し込みください。ファックス、Eメールの場合は件名に「ロコモ健康フォーラム」と記入してください ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

ハガキ

〒556-8666(住所不要)

産経新聞開発

「ロコモ健康フォーラム」事務局

ファクス

06-6633-2709

Eメール

forum@esankei.com

【お問い合わせ】電話06-6633-6834(平日10時~18時、土・日・祝休み) 産経新聞開発「ロコモ健康フォーラム」事務局

ロコモ健康フォーラム 参加申込書

送信先

ロコモ健康フォーラム 事務局

FAX **06-6633-2709**

Eメール **forum@esankei.com**

お名前	(歳)
ご住所 (参加証送り先)	〒
連絡先	TEL.
参加人数	名(本人を含む)

※先着順で参加証を郵送します。定員になり次第、締め切ります。