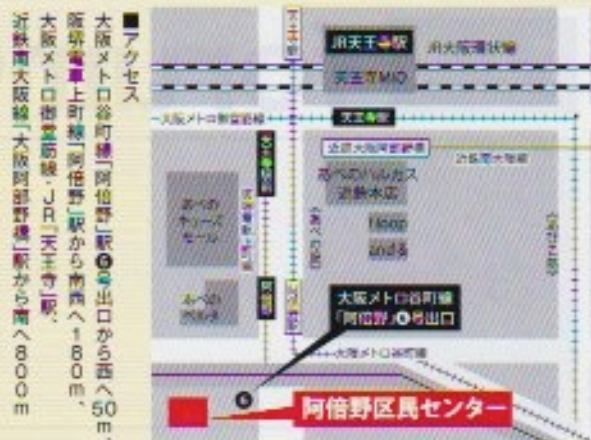


～あなたの失った「宝物」、
みんなで
取り戻しませんか!～

屋内から屋外へ! ロコモを知って元気で行こう!

2019年12月、中国武漢市で爆発したコロナ感染症のため様々な制限を受け、私たちは様々なものを失いました。2023年5月、コロナが2類から5類へと変更され、この制限が解除されました。と言っても、コロナ自体は同じです。感染対策は引き続き必要で、怠れば痛い目を見るのは明らかです。しかし、制限が解除された今、失ったものを取り戻そうじゃありませんか!ロコモ・フレイルを知り、失った体力・筋力・気力・持久力を取り戻しましょう!今このアフターコロナでは、まさしくこの体力・筋力・気力・持久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の提供に有用です。

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、「体力・筋力・気力・持久力」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。



日時 **10/28** 土
14:00開演 (16:20終演予定)

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

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1

要介護リスクを高める フレイルとロコモって何? ～元気な80歳をめざして～

おおなり ひろゆき
大成 浩征氏
大成整形外科院長・整形外科医
昭和63年 関西医科大学卒、同大学整形外科副教官入局。市立岸和田市民病院、豊ヶ丘厚生年金病院(現、豊ヶ丘医療センター)関西医科大学付属救急病棟整形外科勤務。平成13年、関西医科大学整形外科 助教。平成18年、洛西ニュータウン病院整形外科部長。平成19年より交野市にて大成整形外科を創業。現在に至る、大成整形外科院長、大阪臨床整形外科医会(OCOIA)理事。



講演2

ロコトレ教室

木下整形外科医院院長・
整形外科医 きのした ひろゆき
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(OCOIA)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。



ゲストトーク

健康寿命をのばそう!

そのお かずお
妹尾 和夫氏
ラジオパーソナリティ
1961年(昭和36年)生まれ、大阪府出身。71歳、関西地方を拠点とする劇団ハロリアックの専任、舞台俳優・演出家・タレント・俳優。2003年からラジオ番組「全力投球!! 妹尾和夫です」のメインパーソナリティで人気を集め、終了後もTV番組「かんさい情報ネットMen」「せのから1」などレギュラーを多数抱える。



みやた しげき
宮田 重樹氏
宮田医院院長・
整形外科医

宮田医院院長、奈良県立医科大学卒、宮田病院などを経て平成11年、宮田医院開院。OCOIA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「死ぬまで多ける下半身のつくり方」(大和書房出版)など多数。



■主催/大阪臨床整形外科医会(OCOIA) ■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。