

10月8日は「運動器の健康・骨と関節の日」

愛知県臨床整形外科医会 市民公開講座 WEB開催

子どもの時からのスポーツ習慣で

ロコモ予防!

今年の日本整形外科学会のテーマは「子どものスポーツとロコモ」です。“子ども”と“ロコモ”なんて関係ないじゃないかと思われるよね。でも子どものころからの運動習慣はロコモを予防すると考えられています。ただし、やりすぎて関節を痛めては元も子もありませんのでご注意ください。適度な運動を生涯続けて、いつまでも元気で過ごしましょう。



視聴期間

2021年11月1日(月)~11月30日(火)

講演

講演①「子供ロコモ」

鈴木淑先生(愛知県臨床整形外科医会 会長)

講演②「成長期の野球肘・野球肩の治療と予防には何が必要か?」

岩堀裕介先生(あさひ病院 スポーツ医学・関節センター長)

講演③「成長期の膝・足のスポーツ傷害」

野崎正浩先生(名古屋市立大学 整形外科 講師)

講演④「成長期の腰の障害」

神谷光広先生(あさひ病院 院長)

事務局・お問い合わせ先

愛知県臨床整形外科医会事務局

TEL:052-253-7792

受付時間 平日9:00~17:00

視聴方法

- ご視聴はパソコン・スマートフィン・タブレット端末からでも可能です。
- 視聴無料ですが、視聴には通信料がかかります。通信料はご視聴頂く方のご負担となりますので予めご了承ください。

視聴URL

<https://bones21.media-art.ne.jp>



アクセスは
こちら!

視聴無料

画面内であれば、いつでも好きな時間に視聴頂けます。

※ロコモ=ロコモティブシンドローム:運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

※ロコモレ(ロコモーションコントロール) =体を動かし、支えている「骨、関節、筋肉などの運動器」の衰えを予防するための簡単な運動です。「片脚立ち」「スクワット」の二種類があります。

※運動器とは:骨・関節・韧带、脊椎、脊髄、筋肉、腱、末梢神経など、体を支え、動かす役割をする器の総称です。



主催:愛知県臨床整形外科医会 共催:愛知県整形外科医会、公益社団法人愛知県医師会 後援:一般社団法人名古屋市医師会、中日新聞社 協賛:大正製薬株式会社、日本イーライリリー株式会社、旭化成ファーマ株式会社、あゆみ製薬株式会社、名古屋市医師会協同組合、中外製薬株式会社、第一三共株式会社



12月からは愛知会ホームページよりご視聴頂けます。