

十月八日は 骨と関節の日

この機会にぜひ一緒にロコモ対策に取り組みましょう。
私たち整形外科がサポートします。



運動器(筋肉、骨、関節など)
の障害のために移動機能の
低下をきたした状態を
「ロコモティブシンドローム
(略称:ロコモ)」といいます。
進行すると介護が必要になる
リスクが高くなります。



ストロコちゃん



ストロコくん

～～市民講座のご案内～～

参加無料

どなたでもご自由にご参加できます

日時: 2025年10月9日(木)14:00～(開場13:30)

場所: 横浜市緑区公会堂「ホール(大)」
横浜市緑区寺山町118 (緑区役所内)

司会: 横浜市整形外科医会会長、柴田整形外科院長 柴田 宏明

開会挨拶: 横浜市健康福祉局高齢健康福祉部長 新井 隆哲

講演1 「働き世代からの健康づくり～横浜市の取組～」
健康福祉局健康推進部健康推進課長 栗原 明日香

<<体操「ロコモ予防体操 ハマトレ(体験編)」>>
公益財団法人横浜市スポーツ協会 健康運動指導士 岸 由紀夫

講演2 「労働力保全に関わる理学療法士の活用」
公益社団法人神奈川県理学療法士会 副会長 露木 昭彰

講演3 「股関節から健康寿命を伸ばす」
昭和医科大学横浜市北部病院 整形外科 准教授 前田 昭彦

閉会挨拶: 二宮整形外科皮フ科 院長 二宮 研

〔共催〕 横浜市整形外科医会 横浜スポーツ医会 横浜市健康福祉局 大正製薬株式会社
神奈川県理学療法士会

〔後援〕 横浜市医師会 神奈川県臨床整形外科医会 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会



JCOA





横浜市 緑公会堂 周辺地図

お問い合わせ先:

二宮整形外科皮膚科 045-934-3434

センター北 ねがみクリニック 045-911-7111

講演要旨

講演1: 「働き世代からの健康づくり～横浜市の取組～」

健康福祉局健康推進部健康推進課長 栗原 明日香

横浜市では市民の健康増進に取り組み、健康寿命の延伸を目指しています。健康寿命を延ばしていくには、若い世代からの健康づくりが重要だと考えています。働き世代には様々な健康課題がありますが、その一つに腰痛症や関節症などがあり、日常生活に影響を及ぼしていることがわかってきています。そこで、横浜市における働き世代からの健康づくりの取組や腰痛対策などについてお伝えします。

講演2: 「労働力保全に関わる理学療法士の活用」

公益社団法人神奈川県理学療法士会 副会長 露木 昭彰

令和5年3月、厚生労働省は第14次労働災害防止計画を発表しました。その中で、労働災害防止対策の推進に対して、理学療法士等の活用が加えられました。神奈川労働局管内においては、近年、死傷災害が増加する傾向にあり、その中でも転倒が増えています。年齢・性別でみると高齢者および女性が多く、年齢が増すにつれて休業見込み日数が長くなっています。腰痛などの問題もあげられる中で、労働者を守り、労働力を保全するための理学療法士の介入について紹介いたします。

講演3: 「股関節から健康寿命を伸ばす」

昭和医科大学横浜市北部病院 整形外科 准教授 前田 昭彦

ロコモとは、骨や関節、筋肉の衰えによって「立つ・歩く」といった移動の力が低下する状態で、日本整形外科学会が提唱した概念です。最近では運動不足などをきっかけに、50代以降の働き盛りの世代にも増えており、健康寿命を延ばすために重要な課題となっています。特に股関節の病気は移動機能に大きな影響を与えます。近年人工股関節置換術は手術法や人工関節自体の性能向上によって、元の生活を取り戻せるまでに進歩しています。今回その最新情報をわかりやすくご紹介します。