

福島県双葉町の避難所、埼玉県旧騎西高校でロコトシの実演指導をしました。

増田明美さんと一緒にロコトシをしよう!!

運動不足は足腫の関節・筋肉の衰えをまねく(ロコモ)。転倒・骨折による、寝たきり、要介護の原因となります。一日15分程度の運動(ロコトシ)でこのよつな危険を大幅に減らすことができます。今週スポーツジャーナリストの増田明美さんに協力頂き、ロコトシの実演指導をさせていただきます。また、終了後整形外科専門医による医療相談を実施します。



日時
平成23年5月21日(日)
14:00~16:35

ところ
福島県双葉町埼玉支所
(元埼玉県立騎西高等学校内)
雨天の場合は中庭の玄関口で実施

スポーツジャーナリスト 増田明美さん

- プログラム
- 1 14:10~14:25 ロコモについて
日本臨床整形外科学会 理事長 藤野 圭司 先生
 - 2 14:25~14:45 増田明美さんのおはなし
 - 3 14:45~15:05 ロコトシ実践指導
日本整形外科学会 石橋 英明 先生
 - 4 15:05~15:35 増田明美さんによるウォーキング指導
 - 5 15:35~16:35 医療相談(整形外科専門医10名程度参加予定)
※約100名程度の相談を伺います

共催 日本臨床整形外科学会 日本整形外科学会 埼玉県整形外科学会
日本臨床整形外科学会埼玉支部 ロコモチャレンジ!推進協議会
後援 日本医師会 埼玉医師会 北埼玉医師会

騎西高校でのロコトシイベントのポスター:
「増田明美さんと一緒にロコトシをしよう!」
日本整形外科学会、日本臨床整形外科学会、さいたまけん整形外科医会、ロコモチャレンジ!推進協議会などの共催でした。



司会は、埼玉県整形外科医会の柴田先生(左)増田さんは、トレーニングウェアで、きれいな歩き方のお話とともに「あんこ樺は恋の花」を熱唱!メチャメチャ似てました。



臨床整形外科学会理事長の藤野先生のおいさつ&ロコモの解説。浜松で診療をされながら、毎週何回も東京での会合やテレビ出演などと超多忙でありながら、今回のイベントを発案され、増田さんを巻き込んだ中心人物です。



高運研の石橋英明代表理事です。しゃがんで休んでいるのではなく、スクワットの上手なやり方を説明しています。前傾姿勢でかまいません!



ロコトシのあと、埼玉県整形外科医会の理事の先生による医療相談会がありました。



石橋代表理事も何やら説明しています。