

## 「はつらつ元気！ロコモ解消で健康長寿 ～ロコモ・骨粗しょう症・転倒・骨折の気をつけ方～」

介護を受けずに生活を送ること、つまり、自立した健康長寿は誰もが願うことです。  
骨粗しょう症の権威であり、ロコモティブシンドロームの普及にも熱心な石橋英明先生が、いつまでも元気に過ごすためのポイントを分かりやすくお伝えします。  
ロコモって何？ ロコモの予防法は？ 骨を強くする運動って？ 骨に良い栄養って？ 転倒と骨折を予防するには？ などなど、ロコモを予防して骨を守るのに役立つお話満載です。ぜひご参加ください！

■講 師 ..... 医療法人一心会 伊奈病院 整形外科部長 **石橋 英明 氏**  
高齢者運動器疾患研究所 代表理事

1988年3月 東京大学医学部医学科卒業 整形外科入局  
三井記念病院、東京都老人医療センターなどに勤務  
1996年3月 東京大学大学院 医学系研究科修了 医学博士  
1996年4月 アメリカ合衆国ミズーリ州 ワントン大学医学部留学  
1999年1月 東京都老人医療センター 整形外科  
2001年4月 同センター 整形外科 医長  
2004年7月 現職

人工関節手術、骨粗鬆症、関節リウマチなどを専門とする整形外科医で、同時にロコモや骨粗鬆症に関する講演を全国でおこなっている。また、テレビ朝日「たけしのおんなの家庭の医学」やNHK「名医にQ」などにも出演。日本整形外科学会ロコモチャレンジ推進協議会委員、日本骨粗鬆症学会評議員、骨粗鬆症財団評議員、埼玉県整形外科医会学術副委員長。

著書 「膝痛が消える片足立ちの魔法」、「骨粗鬆症の最新治療」、「ロコトレ健康法」「ロコモティブシンドローム診療ガイド」など



■日 時 ..... 10月1日(水) 午後2時～4時 (午後1時30分開場)

■会 場 ..... セシオン杉並 2階視聴覚室 (梅里1-22-32)

■定 員 ..... 50名