

岐阜大学医学市民講座

ロコモ予防で健康寿命を延ばそう！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
令和5年度の医学市民講座は、
対面・オンラインの同時開催いたします。



対面・オンライン
同時開催

参加無料

(事前申込みが必要です)

日時

9月10日(日)

13:00～15:30 (受付/13:00)

場所

岐阜大学医学部記念会館
2階ホール

対面・Zoomによるハイブリット開催

司会

秋山 治彦 病院長

(岐阜大学医学部附属病院)



プログラム

講演 1

13:35 - 14:05

ロコモティブシンドロームを
知っていますか？

秋山 治彦 病院長 岐阜大学医学部附属病院

講演 2

14:05 - 14:35

ロコトレについて

青木 隆明 特任准教授 岐阜大学大学院医学系研究科
岐阜県ロコモ予防治療医学講座

講演 3

14:50 - 15:20

骨粗鬆症と腰痛について

野澤 聡 准教授 岐阜大学大学院医学系研究科
整形外科分野

後援

申請中

講演 1

ロコモティブシンドロームを知っていますか？

岐阜大学医学部附属病院

秋山 治彦 病院長



人生100年時代を迎えた今、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる健康寿命を伸ばすことが大切になっています。

高齢者の要介護・要支援の多くの方は脳卒中と骨・関節などの病気や筋力が低下して運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下するロコモティブシンドローム（ロコモ）が原因となっています。ロコモの診断を受け早期に治療やリハビリテーションを受けることが重要であり、さらにロコモを予防することも将来寝たきりにならないために大変重要です。

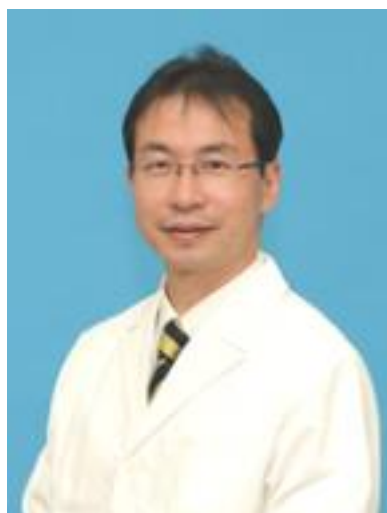
いつまでも元気に歩き続けるために、ロコモ対策を実践し運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしていくことが大切です。

講演 2

ロコトレについて

岐阜大学大学院医学系研究科 岐阜県ロコモ予防治療医学講座

青木 隆明 特任准教授



ロコモティブシンドロームにならないようにロコトレをしましょう。ロコトレは継続することが大切です。

年齢とともに筋力が低下します。特に下肢筋力が低下し、活動性も低下し、そのために代謝が低下するだけでなく、心肺機能まで低下していきます。

ロコトレで推奨されているのは、片足立ちとスクワットです。できるだけ効率よく、簡単に続けられる運動が大切です。年齢に応じた運動と筋力について解説します。

講演 3

骨粗鬆症と腰痛について

岐阜大学大学院医学系研究科 整形外科学分野

野澤 聡 准教授



皆さんも聞いたことがあると思います、“いつの間にか骨折”。なぜこのようなことが起こるのでしょうか？

「そんな事にはなりたくない」「もしかして私、骨折しているかも」 ... いろいろ不安を抱く方もいらっしゃると思います。

本講演では骨のもろさと腰痛の関係、予防法や治療法について分かりやすくお話しします。

健康寿命を延ばすために何ができるのか、骨の視点で一緒に考えてみましょう。

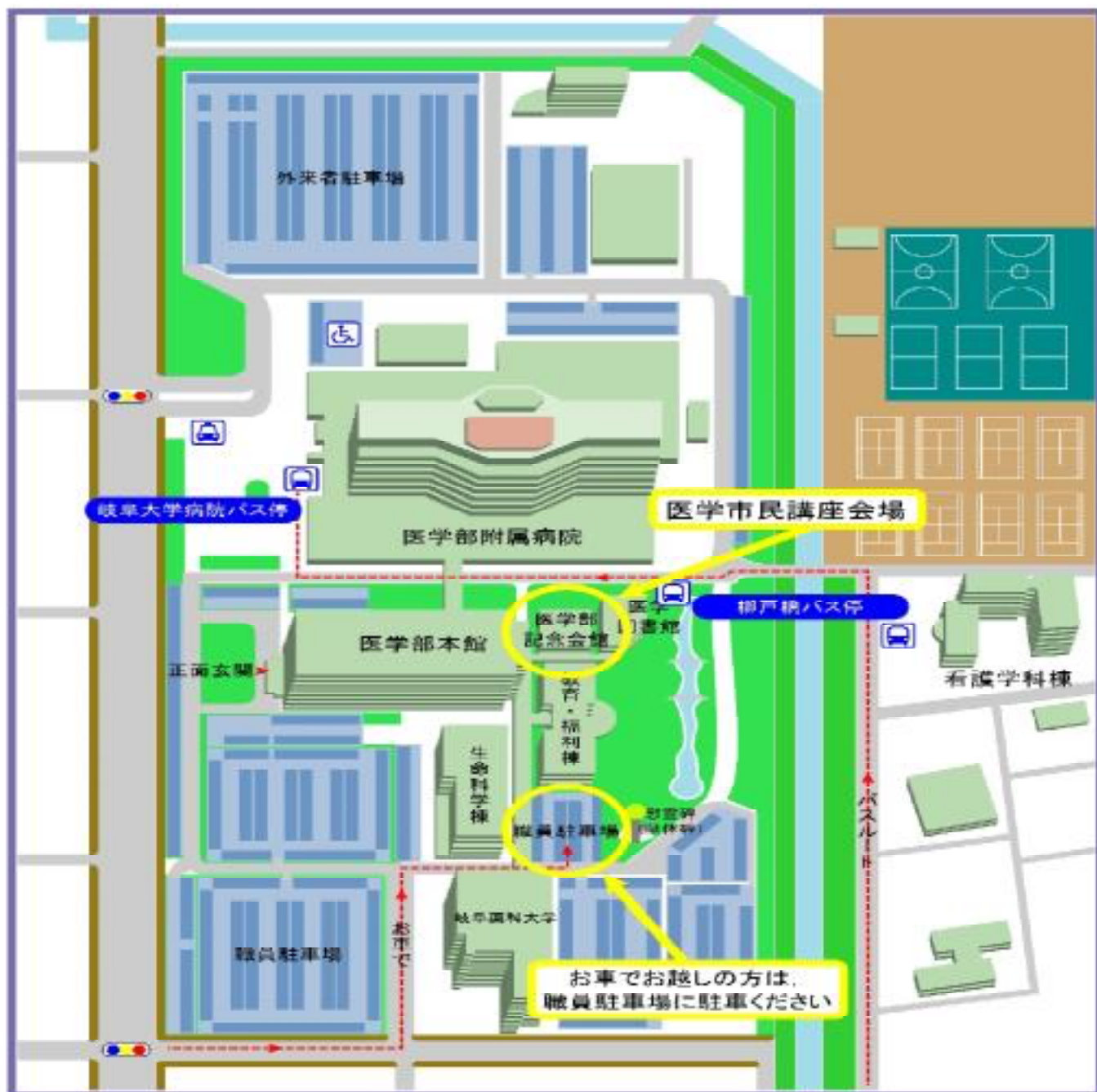
お申し込み方法



- ・ ホームページ内申し込みフォーム
<https://www.med.gifu-u.ac.jp/visitors/shimin/>
 - ・ Eメール（件名に「市民講座申込み」と明記）
 - ・ 往復はがき
- 上記のいずれかの方法で申込みをお願いします。

お問い合わせ

岐阜大学医学系研究科・医学部 総務係
Tel : 058-230-6054
Email : igakubu-05smn@gifu-u.ac.jp



【アクセス】

●バスをご利用の場合

JR岐阜駅・名鉄岐阜駅から約30分～35分

最寄りのバス停・・・柳戸橋・岐阜大学病院

●駐車場について

当日、建物南側の職員駐車場を開放いたします。
大学西1の信号を右折し、職員駐車場入り口から
上記地図上の駐車場をご利用ください。

なお、間違えて附属病院の外来者駐車場に駐車を
された方については、無料駐車券を配布いたしますので、
職員まで、お声がけください。