

「ロコモティブシンドローム」研修会 次第

日 時 平成 26 年 9 月 10 日 (水) 13:10~16:00

場 所 知事公館 大会議室

1 開 会 (13:10~13:15)

あいさつ：埼玉県保健医療部健康長寿課長 細野 正

2 講 演 (13:15~14:20)

「ロコモティブシンドロームの概念と重要性、そして予防・改善の具体策」

講師：医療法人一心会伊奈病院 整形外科部長

日本整形外科学会 ロコモチャレンジ！推進協議会委員

石橋英明 医師

(プロフィールは別紙のとおり)

※ 質疑応答 (14:20~14:30)

3 「せいわハピネスロコモ体操」について (14:30~15:10)

実演及び説明：埼玉県立誠和福祉高等学校 ユーリカ部(ボランティア部)生徒

解説：石橋英明 医師

県では、県の3大プロジェクトである「健康長寿埼玉プロジェクト」の取組の一つとして「健康長寿サポーター」の養成を進めています（平成 26 年 8 月 31 日現在 25, 309 人）。

「健康長寿サポーター」とは、御自分の健康づくりに取り組むとともに、家族、友人、周りの皆に、役に立つ健康情報を広めていただく方です。

この「健康長寿サポーター」となった県立誠和福祉高校の生徒さんが、地域の健康づくりに役立ちたいとの気持ちから、石橋英明先生に指導をいただいて、ロコモ予防に役立つ「せいわハピネスロコモ体操」を作成し、地元羽生市で普及活動を行っています。

この「せいわハピネスロコモ体操」について生徒の皆さんがデモンストレーションを行い、石橋英明先生が解説を行います。

(休憩：15:10~15:20)

4 健康長寿埼玉プロジェクトの成果と今後について (15:20~16:00)

説明：埼玉県保健医療部健康長寿課