

第24回 岡山医療フォーラム

【人生100年時代 ロコモ対策で足腰を健康に】

2025.3.1 (土) 14:00~16:00

公益財団法人岡山医学振興会

代表理事 山田雅夫

当財団は、2001年に岡山大学医学部内に設立され、その後、法律の改正により、2011年に公益財団法人となりました。当財団の活動の一環として、毎年一般市民の方に向けて市民公開講座を開催しています。

その他の財団の活動として、岡山県下の医療に関する教育、研究、学会、研究会、医療関係の方の海外派遣、海外からの招請、地域連携活動などを支援致しております。そして、これらの活動は、岡山大学医学部関係者から毎年いただくご寄附で行っています。

今後とも、市民の皆様にもご支援ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

ロコモ・フレイルを克服するために

岡山大学学術研究院 医歯薬学分野整形外科学 尾崎敏文

現在、平均寿命が伸びて人生100年時代が来ると言われています。そのような状況下、ご高齢の皆様にとって足腰の健康を維持することは大変重要です。

ロコモティブシンドローム、簡単にロコモと言いますが、骨、関節など「運動器」の問題で、「立ったり、歩いたりする移動機能が低下した状態」を指します。ロコモの原因は、変形性膝関節症や骨粗鬆症での骨折などがあります。そして、ロコモの人は日本で約5000万人と推定されます。

整形外科では2007年からからロコモを提唱し、ロコモを防ぐことを重要な課題としてきました。今回は、私が「ロコモ・フレイルを克服するために」をテーマに、同整形外科の魚谷弘二先生が背骨とロコモを中心にお話をします。そして最後に「岡山大学」リハビリテーション部の理学療法士2名がロコモ予防体操を指導いたします。ご来された皆様方に、来てよかったと思っただけのイベントにしたいと思います。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

meno

背骨の健康とロコモ

岡山大学学術研究院 医歯薬学分野 運動器外傷学講座 講師 魚谷 弘二

近年、ロコモティブシンドローム(ロコモ)が高齢者の自立や生活の質を脅かす大きな問題となっています。ロコモの要因には、変形性膝関節症や骨粗鬆症だけでなく、背骨に関連する疾患が深く関与しています。特に脊柱管狭窄症や椎体圧迫骨折は、立つ、歩くといった基本的な動作を著しく制限し、運動機能の低下を引き起こします。また、背骨の健康は姿勢維持や体幹の安定に不可欠であり、ロコモ予防の鍵を握っています。今回の講演では、背骨の健康を保つための具体的な方法や、脊柱管狭窄症や椎体圧迫骨折といったよく知られている背骨の疾患に対する最新の治療・予防の知識をわかりやすくお伝えします。皆様の日常生活で取り入れられるポイントもご紹介しますので、ぜひ一緒に背骨の健康を考える機会にしましょう。

meno

ロコモ体操

体操指導 岡山大学病院総合リハビリテーション部
原賀泰誠理学療法士
西井 彩理学療法士

meno