



2025年9月2日

各報道機関 御中

ロコモティブシンドロームを予防しよう ～市民公開講座「ひむか骨と関節を考える会」を開催します～

この度、市民公開講座「ひむか骨と関節を考える会 ～動く喜び、動ける幸せ～」を開催することとしましたのでお知らせします。(共催：日本整形外科学会、宮崎大学医学部整形外科、宮崎県整形外科医会、宮崎県臨床整形外科医会)

今回は、「突き指軽く考えていませんか」、「中高齢者の肩の痛みについて」「『人生100年時代』を生きる、あなたの脚でどう生きるか?」などについて、県内で活躍している整形外科医が、それぞれの専門性を活かした講演を行います。また、実際にロコモを防ぐためのロコモ体操なども行い、健康に動くことができる身体を維持していくための普及啓発を行います。

日本の平均寿命は飛躍的に伸びましたが、平均寿命と健康寿命の間に約10年の差があり、亡くなるまでに長期間の介護を要するケースが増えています。介護が必要になる理由のトップは認知症ですが、運動機能の低下による関節疾患・骨折・転倒などの理由も上位となっていて、健康寿命の延伸には、運動器の機能維持の観点から取り組むことが重要であると考えられます。また、新型コロナウイルス感染症の流行による外出制限の長期化もあいまって、高齢者のみならず、子どもの運動機能の低下も深刻化しています。

宮崎大学では、医学部を中心に学部の垣根を越えて、県民の健康寿命延伸に向けた活動を継続中で、一人でも多くの市民・県民の皆様にご参加いただければと考えておりますので、貴社の「インフォメーションコーナー・お知らせコーナー」等に掲載していただくとともに、当日の取材についてご検討いただければ幸いです。

記

日時：2024年10月5日(日) 10時00分～12時00分

場所：宮崎大学創立330記念交流会館

参加費：無料

講演内容：詳細は別紙をご参照ください。

<お問合せ先>

医学部リハビリテーション科・整形外科

TEL:0985-85-0986 Email: brain@med.miyazaki-u.ac.jp

<発信元>

総務広報課広報係

TEL:0985-58-7114 Email: kouhou@of.miyazaki-u.ac.jp

市民公開講座

ひむか骨と関節を考える会

—動く喜び、動ける幸せ—

令和7年10月5日(日)

10:00~12:00 入場無料
※事前予約は不要です

宮崎大学創立330記念交流会館

(宮崎市学園木花台西1丁目1番地)

★宮崎大学木花キャンパス内

※会場の収容人数には限りがございますので予めご了承ください

「突き指 軽く考えていませんか」

講演 1

川越整形外科医院 川越正一

「中高齢者の肩の痛みについて」

講演 2

いしだ整形外科 石田康行

「『人生100年時代』を生きる、あなたの脚でどう生きるか？」

講演 3

宮崎大学 整形外科 今里浩之

「運動器を元気に！ロコモ体操」

ロコモ
体操

潤和会記念病院 帖佐悦男



■共 催：日本整形外科学会 宮崎大学医学部整形外科 宮崎県整形外科医会 宮崎県臨床整形外科医会

■後 援：宮崎県医師会 宮崎県教育委員会 宮崎市教育委員会 NHK宮崎放送局 MRT宮崎放送 UMKテレビ宮崎 宮崎日日新聞社

■連絡先：〒889-1692 宮崎市清武町木原5200 宮崎大学医学部整形外科 TEL:0985-85-0986 FAX:0985-84-2931