

平成30年度
第3回 川崎学園市民公開講座

参加無料
申込不要

ロコモ

高齢者が聞いてためになるお話

—健康寿命を延ばすために—

6 / 16 (土)

14:00~16:00 受付 13:30~
くらしき健康福祉プラザ
5Fプラザホール (倉敷市笹沖180)
※無料駐車場あり



座長
川崎医科大学附属病院
副院長 長谷川 徹

第3回のテーマは「ロコモ」です。

ロコモとは、ロコモティブシンドローム (運動器症候群) の通称で、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えにより、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障を来している状態のことをいいます。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高まるロコモ。今回は、ロコモを防ぐため、また、皆さまの健康寿命を延ばすためのお話です。

講演内容

「高齢者とロコモのお話」

川崎医科大学 脊椎・災害整形外科学 教授 長谷川 徹

「高齢者が気をつける背骨のお話 パートI：腰下肢痛」

川崎医科大学 脊椎・災害整形外科学 講師 射場 英明

「高齢者が気をつける背骨のお話 パートII：姿勢の異常」

川崎医科大学 脊椎・災害整形外科学 臨床助教 内野 和也

「高齢者が元気になる腰痛・肩こり体操」

川崎医科大学附属病院 リハビリテーションセンター 理学療法士 杉 優子

◎講演終了後に質疑応答の時間を設けます。



1970年、倉敷市松島に設立した川崎学園は、同年、川崎医科大学を開学し、1973年に川崎医療短期大学、1991年には川崎医療福祉大学を開学。社会に必要とされる人間性豊かな良き医療人・医療福祉人を育成してまいりました。2年後の2020年に創立50周年を迎える本学園では、医療・医療福祉・教育に関する知的資源を地域に還元し、『開かれた学園』を目指すとともに、これからも地域の皆さまの健康づくりや医療福祉の推進に寄与していきたいと考えております。

本学園では、2015年に倉敷市と包括連携協定を締結しており、医療・保健・福祉を中心に地域振興や防災等を含めた広い分野において、双方の資源を有効に活用した活動を推進しています。その一環として、平成30年度から倉敷市の共催のもと、地域の皆さまを対象とした『川崎学園 市民公開講座』を毎月1回開催いたします。本学園の医療・医療福祉のスペシャリストである講師陣が、毎回テーマを変えて、皆さまの日々の健康や医療に関する内容を取り上げ、生活の質の向上に役に立つ情報を提供いたします。各回とも会場は「くらしき健康福祉プラザ」で、参加は無料、申込み不要でどなたでもご参加いただけます。ぜひ足をお運びください。

今後の予定

第4回
7/21(土)

『骨粗鬆(しょう)症による骨折を防ぐ』—川崎医科大学の取り組み—

座長：川崎医科大学 学長 福永 仁夫

- ◎骨粗鬆症とはどんな病気
- ◎骨密度測定は診断に必須
- ◎最新の治療とは
- ◎「骨を守る」ためにできること

第5回
9/8(土)

『肺の生活習慣病』—COPDとは—

座長：川崎医科大学附属病院 副院長 中田 昌男

- ◎タバコは百害あって一利なし
- ◎COPDはどんな病気？治療は？
- ◎COPDのケア～明日からできる日常生活の工夫～
- ◎呼吸リハビリテーションで若返れ！肺年齢～健やかな呼吸法とCOPDのお話～



QRコードを読み込んで

川崎学園市民公開講座の情報をチェック！

https://k.kawasaki-m.ac.jp/data/gakuen_kouza/
(川崎学園のホームページが開きます)

くらしき健康福祉プラザ

5階プラザホール（岡山県倉敷市笹沖180）

—アクセス—

車 …倉敷駅より約10分 無料駐車場あり(300台)

バス…倉敷駅3番のりばより

- ・倉敷循環線C1で「葦高小学校正門」下車 北へ徒歩5分
- ・霞橋車庫・吉岡・水島方面行で「葦高小学校東」下車 西へ徒歩10分

たくさんの方のご参加をこころよりお待ちしております。

