

女性の健康「ねたきり・要介護予防のために ロコモティブを知ろう！！」

★何もない所でつまずいてしまう、予期せぬ転倒がねたきりにつながります！

筋力が低下したり、関節に疾患を持っていたり、骨粗しょう症などで骨がもろくなっていたりすると運動機能が低下し、日常生活に支障が出てしまいます。特に女性が注意すべき疾患は骨折の原因がともなう「骨粗しょう症」で、女性ホルモンの分泌が減る40代で大きな曲がり角を迎えます。

今回、「なぜ女性がロコモティブを意識する必要があるのか？」のお話と「骨粗しょう症治療とあわせて行いたいロコトレ」などについてご講演をいただくことにしました。ぜひご参加ください。

講師：帝京平成大学 健康メディカル学部理学療法学科教授 渡會公治（わたらい こうじ）氏
女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長（日本女性医学学会認定薬剤師）

宮原 富士子（みやはら ふじこ）氏

日時：2015年2月3日（火） 10：00～12：00 （受付開始9：40～）

会場：パルシステム茨城うしくセンター（牛久市牛久町1024-1）

参加費：無 料

募集数：30名（応募者多数の場合は抽選。当落の結果、詳細は1月23日までにお届け致します。）

持ち物：筆記用具、大きめのバスタオル（ロコトレで使用します）

申込締切日：2015年1月9日（金）

お問合せ：パルシステム茨城 組合員活動部 TEL. 0120-303-169

【プロフィール】渡會公治（わたらい こうじ）

帝京平成大学健康メディカル学部理学療法学科教授。東京大学医学部卒業。

整形外科専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、ロコモティブシンドローム研究会委員

【プロフィール】宮原富士子（みやはら ふじこ）

女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長（日本女性医学学会認定薬剤師）

東京薬科大学薬学部卒業。女性の健康出前講座を全国で展開中。



※ この講演会はパルシステム共済連「たすけあい活動助成金」の助成を受けて開催致します。

※ お預かりした参加申込（個人情報）については、参加集約の目的以外には使用いたしません。

----- 切り取り -----

「女性の健康 ねたきり・要介護予防のためにロコモティブを知ろう！！」 参加申込書

申込締切日 1/9(金) まで

組合員活動部行き

参加者氏名

組合員番号

電話番号

わかりやすいように注文書と一緒に提出してください

