

第18回市民公開講座

「首と腰の悩み」市民講座

**「ロコトシ」を行って「ロコモ」を予防
しよう！**

－いつまでも自分の足で歩き続けるために－

**神戸大学大学院整形外科 特定助教
由留部 崇 (ゆるべ たかし)**



「成人脊柱変形」を知っていますか？

**神戸労災病院整形外科 副部長
平田 裕亮 (ひらた ひろあき)**



開催日時：平成30年7月1日(日)

午後14時～16時(13時30分開場)※質問タイムあり

開催場所：神戸国際会館セミナーハウス 9階「大会場」

各線三宮駅より、三宮地下街(さんちか)を通り、雨に濡れずにお越しいただけます。
地下街・地下通路から[A8出口][神戸国際会館]への矢印の方向へお進みください。
会館1階より東エスカレーターで9階にお越しください。

●参加料：無料 ●事前申込：なし(先着：200名)

共催：NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD)
NPO法人国際頸椎学会日本機構(CSRS-J)

第18回市民公開講座 「首と腰の悩み」市民講座

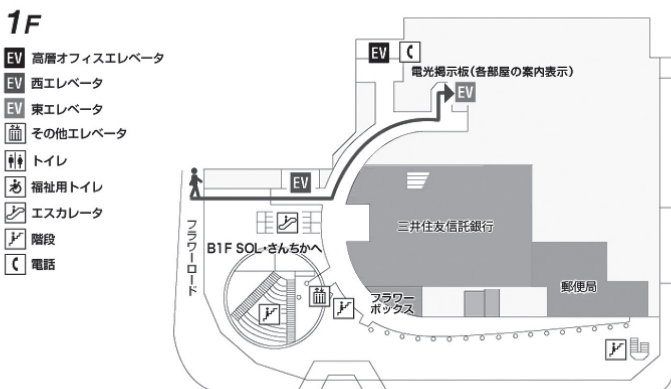
HOSD理事長 鷲見正敏 挨拶

恒例の市民講座の時期です。今まで、多くの脊椎専門医の先生方に、色々な「せほね」の病気を解り易くご講演いただいていたのですが、今回は、顔写真でも明らかなように、もっと若い先生にご講演をお願いしています。

由留部先生も平田先生も、ともに神戸大学病院や神戸労災病院の一線で活躍されている若手のホープです。若さと元気溢れる頑張りで神戸の脊椎外科を牽引してくれている仲間で、しかも、みなさん方を直接診察し、治療に当たられています。普段、なかなかお聞きできないことなどを気軽に質問されることをお勧めします。由留部先生には「ロコモ」の予防法について、平田先生からは「成人脊柱変形」についてお話いただきます。

この会にご参加いただくことで、「せほね」についての知識をみなさんと共有しながら、痛みやしびれに対する不安を解消する一助にすることができればと思っています。なお、わたしも会場には出陣していますので、遠慮なくお声かけ下さい。(理事長:鷲見正敏・神戸労災病院院長)

各線三宮駅より、三宮地下街(さんちか)を通り、雨に濡れずにお越しいただけます。地下街・地下通路から[A8出口][神戸国際会館]への矢印の方向へお進みください。会館1階より東エシベータで9階にお越しください。



「ロコトレ」を行って「ロコモ」を 予防しよう！

—いつまでも自分の足で歩き続けるために—

講師:由留部 崇(ゆるべ たかし)

神戸大学大学院整形外科 特定助教

我が国は4人に1人以上が65歳以上の超高齢社会を迎えており、背骨や四肢関節などに痛みや不安を抱えて生活している方が年々増えています。日本の未来を見据え、日本整形外科学会は2007年に筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブ・シンドローム(ロコモ)」とする新たな概念を提唱しました。ロコモになると「立つ」「歩く」機能が低下し、進行すると日常生活に支障が出て、介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモを予防して健康寿命を延ばすことが重要であり、「ロコモーション・トレーニング(ロコトレ)」が推奨されています。

この講演では「ロコモ」の紹介を行い、私どもが取り組んでいる「ロコトレ」による背骨の姿勢の改善効果について解説いたします。

「成人脊柱変形」を知っていますか？

講師:平田 裕亮(ひらた ひろあき)

神戸労災病院整形外科 副部長

高齢者ではさまざまな要因で背骨の横曲がりの変形(側弯症)や後ろ曲がりの変形(後弯症)をきたし、腰痛や内臓疾患の原因になることがあります。最近ではこのような成人期の背骨の変形に対して、「成人脊柱変形」という概念が提唱され、系統立てた診断や治療が行われています。治療には薬物療法や装具などの保存治療と、比較的大きな侵襲を伴う手術治療があります。

この講演では「成人脊柱変形」の概念や診断、治療方法について解説し、われわれが取り組んでいる手術治療についても紹介いたします。

●参加料:無料 ●事前申込:不要(先着200名)

※お問合せ先: TEL:090-4645-4595 E-mail:hosd110301@hosd.or.jp

日時:平成30年7月1日(日) 午後14時~16時(13時30分開場)

場所:神戸国際会館セミナーハウス 9階「大会場」

共催:NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD) NPO法人国際頸椎学会日本機構(CSRS-J)