

# ヘルス

health



ロコモティブシンドローム（運動器症候群）をご存じですか？  
加齢に伴う筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰え、要介護や寝たき

りになったり、そのリでロコモティブシンドロームを紹介する言葉です（日本整形外科学会ホームページから引用）。

深い先生です。本年度、厚生労働省の研究

でロコモティブシンドロームを紹介するな

ど、介護予防に造詣の

転倒を予防し、日常生活を維持し、要介護者にならないために適切な運動が必要であり、「まだ、大丈夫」

が取り組み始める時期です。宮崎市の特定期者の方、もし協力依頼がありましたら、調査研究の協力をお願いいたします。（宮崎市・有限会社ケアプロジェクト代表 吉野喜裕）

## ロコモティブシンドローム

### 要介護防止へ 元気なうちに

先日、宮崎大学医学部整形外科の帖佐悦男教授とお会いする機会がありました。先生はテレビの健康番組など

事業で本県における特定高齢者の介護予防（要介護者にならないための取り組み）の効

果について調査される

いきいきのイベント