

ロコモテーマ

市民公開講座

6日、岡山大

市民公開講座「第1
回ロコモ講演会―ロコモの“あさが来た”」
(岡山大病院整形外科)

ロコモは「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略称。加齢に伴い、筋肉や骨、関節などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった機能の低下を来す状態を指す。日常生活の工夫が予防につながり、健康寿命を延ばすことができる。とされる。

講座は若手整形外科医が講師となり、ロコモとは▽骨粗鬆症（しつこくしょうせい）▽腰痛▽ロコモ体操―など六つのテーマで話す。

参加無料。事前申し

主催)が6日午前10時

込みは不要。問い合わせ

く正午、岡山市北区鹿

せは同科(086-2

田町、同大Jホールで

35-7273)。

開かれる。

(C) 山陽新聞社 無断複製・転載を禁じます。