

# 「働き世代から始めるロコモ対策 —いつまでも自分の足で歩くために—」

近年、わが国では高齢化社会の到来とともに、介護を必要とする人が増えていますが、要介護になる原因の一つがロコモティブシンドローム（ロコモ）—すなわち、骨・関節・筋肉などの運動器が加齢のため、痛みや運動不足に陥り、生活に支障をきたす状態です。運動器の衰えは40歳代頃から徐々に始まると言われ、要介護とならないためにも早めの対策が必要です。

今回のセミナーでは、ロコモを引き起こす要因から予防方法、改善につながる実技などをわかりやすくご紹介します。

参加費  
無料

◎日時 平成24年**10月24日**(水) 18:30~20:30 (開場 18:00)

◎会場 **女性就業支援センター** ◎定員 **250名** ◆お申込みは、裏面をご覧ください。  
(旧 女性と仕事の未来館)

## 「働き世代から始めるロコモ対策 —いつまでも自分の足で歩くために—」



基調講演：

**泉田 良一 先生**

江戸川病院 慶友人工関節センター長

◎主催 医療法人社団 **こころとからだの元氣プラザ** / 財団法人 **東京顕微鏡院**



◎後援 厚生労働省、東京都、健康日本21推進全国連絡協議会、日本栄養士会、東京都栄養士会、日本整形外科学会、ロコモチャレンジ! 推進協議会

### ◎シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』

戦後、わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に伸び、厚生労働省の平成23年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.44年、女性の平均寿命は85.90年です。しかしその一方で、現代の食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、その結果、寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加しています。

このシリーズは、特に働きざかりからの健康づくりの重要性に着目し、「健康寿命(寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」や「生活の質の向上」に役立つ講演を企画しています。

第14回

#### 時間栄養学による生活習慣病の予防

講師：香川 靖雄 (女子栄養大学 副学長) 会場：全電通労働会館ホール

12月14日(金)

「時間栄養学」とは、生体リズムの視点に基づいた栄養学といえます。時間栄養学の研究結果をふまえて、生活習慣病の予防についてご紹介します。従来の栄養摂取量だけの栄養学に加えて、食べる時刻、速度、順序などが活力と健康維持に重要です。