



2024年9月19日

各報道機関 御中

## ロコモティブシンドロームを予防しよう ～市民公開講座「ひむか骨と関節を考える会」を開催します～

この度、市民公開講座「ひむか骨と関節を考える会 ～動く喜び、動ける幸せ～」を開催することとしましたのでお知らせします。(共催：日本整形外科学会、宮崎大学医学部整形外科、宮崎県整形外科医会、宮崎県臨床整形外科医会)

今回は、「みんなあちこち痛いんだよ、生きているんだもの！ー生活、運動習慣を見直してみようー」、「いつのまにか骨折～あなたの骨は大丈夫ですか？～」「フレイル、ロコモ、サルコペニアについて」などについて、県内で活躍している整形外科医が、それぞれの専門性を活かした講演を行います。また、実際にロコモを防ぐためのロコモ体操なども行い、健康に動くことができる身体を維持していくための普及啓発を行います。

日本の平均寿命は飛躍的に伸びましたが、平均寿命と健康寿命の間に約10年の差があり、亡くなるまでに長期間の介護を要するケースが増えています。介護が必要になる理由のトップは認知症ですが、運動機能の低下による関節疾患・骨折・転倒などの理由も上位となっていて、健康寿命の延伸には、運動器の機能維持の観点から取り組むことが重要であると考えられます。また、新型コロナウイルス感染症の流行による外出制限の長期化もあいまって、高齢者のみならず、子どもの運動機能の低下も深刻化しています。

宮崎大学では、医学部を中心に学部の垣根を越えて、県民の健康寿命延伸に向けた活動を継続中で、一人でも多くの市民・県民の皆様にご参加いただければと考えておりますので、貴社の「インフォメーションコーナー・お知らせコーナー」等に掲載していただくとともに、当日の取材についてご検討いただければ幸いです。

### 記

日時：2024年10月20日(日) 10時00分～12時00分

場所：宮崎市民文化ホール イベントホール

参加費：無料

講演内容：詳細は別紙をご参照ください。

#### <お問合せ先>

医学部リハビリテーション科・整形外科

TEL:0985-85-0986 Email: [brain@med.miyazaki-u.ac.jp](mailto:brain@med.miyazaki-u.ac.jp)

#### <発信元>

総務広報課広報係

TEL:0985-58-7114 Email: [kouhou@of.miyazaki-u.ac.jp](mailto:kouhou@of.miyazaki-u.ac.jp)

# 市民公開講座

ひむか骨と関節を考える会

—動く喜び、動ける幸せ—

令和6年10月20日(日)

10:00~12:00 入場無料

宮崎市民文化ホール  
イベントホール  
(宮崎市花山手東3丁目25-3)

※会場の収容人数には限りがございますので予めご了承ください

- 講演 1 「みんなあちこち痛いんだよ、生きているんだもの！  
—生活、運動習慣を見直してみよう—」  
宮崎大学 整形外科 中村 嘉宏
- 講演 2 「いつのまにか骨折～あなたの骨は大丈夫ですか？～」  
岡田整形外科 福嶋 秀一郎
- 講演 3 「フレイル、ロコモ、サルコペニアについて」  
くろき整形外科 黒木 龍二
- ロコモ体操 「運動器を元気に！ロコモ体操」  
宮崎大学 帖佐悦男

運動器の健康 骨と関節の日  
ロコモティブシンドロームを予防しましょう

