

ロコモティブシンドローム対策

【カリキュラム】 40代から始めるロコモティブシンドローム予防

71分

まだ若いうちから考える ロコモ対策とは



【講師プロフィール】

大江隆史（医師）

NTT 東日本関東病院 院長

NTT 東日本関東病院 院長

中村耕三前東大教授とともにロコモの誕生からその普及、研究に関与

2008年5月に日本ロコモティブシンドローム研究会（現在は休止中）を立ち上げ、委員長、ロコモに関する提言を行う

2014年8月からロコモ チャレンジ！推進協議会 委員長

【講義内容】

●ロコモティブシンドロームとは？

ロコモの定義

ロコモの概念

ロコモの原因となる病気

ロコモの原因となる運動機能低下

ロコモの原因となる痛み

●ロコモ度テストとは？

立ち上がりテスト

2ステップテスト

ロコモ25

●ロコモ度テストをやってみよう

ロコモの危険が無いかチェックしてみましょう

●ロコモにならないためにどうしたらよいでしょう

運動・リハビリテーション

薬

手術

●ロコモ対策として今からやっておきたい『ロコトレ』

開眼片脚立ち

スクワット

●食生活改善からのロコモ対策

必要な栄養素とビタミン D

バランス良い食事とは

●ロコモ対策に重要な骨粗鬆症予防

骨粗鬆症とは