



若いうちから気をつけたい!

ロコモ チャレンジ!

# ロコモサミット2024



## 3月9日(土)

### ベルサール神保町3階

東京都千代田区西神田3-2-1住友不動産千代田ファーストビル南館3F ベルサール神保町

[講演]各回定員:200人  
(抽選)

運動器の障害のために、立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態を「ロコモ」(ロコモティブシンドローム)といいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。若いうちから気をつけていきたいロコモの正しい知識と予防意識の啓発のため、「ロコモサミット2024」を開催いたします。ロコモを知り、しっかり対処して、人生を歩き続けましょう。

#### ロコモ度テスト体験コーナー

12:00~18:00

ロコモ度テストを予約なしで受けられます

- ・ロコモ度テスト・身長測定
- ・重心バランスのゲーム

\*体験内容は変更になる可能性があります

気軽に  
参加しよう!



どなたでも  
参加費  
無料

講演参加は  
要事前  
申し込み  
[選択制]  
2月27日(火)  
まで

#### お申し込み方法

朝日イーポストから  
希望の講演(①②③)を  
1つ選択し、お申し込みください  
※複数選択不可

朝日イーポスト



<https://que.digital.asahi.com/epost/11012836>

[締め切り] 2月27日(火) 23:59まで

※当選の発表は、招待状の発送をもって代えさせていただきます。  
※個人情報の取り扱いについては下記の記載をご確認ください。

【個人情報の取り扱いについて】インターネット「朝日イーポスト」の応募ページでお預かりする個人情報については、当該ページに記載した「個人情報の取り扱いについて」に従って、利用します。その内容を確認・同意の上、ご応募ください。

主催:ロコモ チャレンジ! 推進協議会  
(公益社団法人日本整形外科学会)

後援:健康保険組合連合会

協力:朝日新聞社メディア事業本部

【お問い合わせ】  
「ロコモサミット2024」イベント事務局  
TEL: 03-5565-3464 (土・日・祝を除く、10時~17時)

### 講演 1

10:30~12:00

## がんロコモ

### がんと共に生きていく社会に 必要な情報と連携

2人に1人が罹患するといわれる病、がん。がんと共に生きていく社会において、がんと並行してケアすべき身体機能。整形外科医、がん専門医、患者の視点の交差を通じて、あるべき社会・医療の姿を描き出します。

登壇者

河野 博隆氏 (帝京大学医学部付属病院 整形外科 主任教授)

岩瀬 哲氏 (埼玉医科大学病院 緩和医療科 教授)

森岡 秀夫氏 (国立病院機構東京医療センター 政策医療企画研究部 医長)

### 講演 2

14:00~15:45

## メタボとロコモ

### 谷本先生運動指導

### いつまでも動ける身体をつくる 適切な運動とは

年代のみならず個人の身体状況によって異なる適切な運動量。整形外科医、運動生理学者の視点から、メタボとロコモ双方の予防に効果のある運動を探ります。

登壇者

大江 隆史氏 (NTT 東日本関東病院 院長)

澤田 泰宏氏 (国立障害者リハビリテーションセンター研究所  
運動機能系障害研究部 部長)

谷本 道哉氏 (順天堂大学 スポーツ健康科学部 前任准教授)



谷本 道哉氏

### 講演 3

17:00~18:30

## フレイル・ロコモ

### いつまでも自分らしく 楽しく生きるための身体づくり

いつまでも健康に楽しく生きていくために必要となる「心身への栄養」。整形外科医、老年病医、栄養学研究者の視点から、フレイル・ロコモ予防のためにひとりひとりができること、社会づくりについて議論します。

登壇者

石橋 英明氏 (医療法人社団愛友会伊奈病院 副院長 / 整形外科 科長)

新開 省二氏 (女子栄養大学・大学院 栄養学部 教授)

成田 美紀氏 (東京通信大学人間福祉学部 准教授 /  
東京都健康長寿医療センター研究所 研究員)