

NPO法人 高齢者運動器疾患研究所 主催

第29回 いきいきロコモ講演会

旧・板橋いきいき講演会

参加
受付中!

講演会に
参加して



なろう!

人生100年時代の 腰痛対策とロコモ予防

~知っておくこと、自分でできること、病院でできること~

- ★講演1 「せぼねの骨折による腰痛の予防と対策」
NPO法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長
石橋 英明 先生



- ★講演2 「腰痛は怖くない!
~人生100年時代に向けた健康対策~」
東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 特任教授
Bipoji Lab チーフアドバイザー
松平 浩 先生



- ★講演3 「足腰への運動の効用! ロコモ体操の実際」
埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科 教授
藤田 博暁 先生



講演終了後に、演者がしっかり答える質問コーナーがあります。

2019年 **11/13** 水曜日
午前 11時30分 開場
午後 12時30分 開演
午後 3時30分頃 終演

場所 : 板橋区立文化会館大ホール
定員 : 960名 (事前申し込み制・先着順)
参加費 : 500円 (当日払い)

主催 : NPO法人高齢者運動器疾患研究所

<http://www.oie.or.jp>

共催 : 板橋区 東京都健康長寿医療センター

参加申し込み方法は裏面を!

高齢者運動器疾患研究所主催 第29回 いきいきロコモ講演会



人生100年時代の腰痛対策とロコモ予防 ～知っておくこと、自分でできること、病院でできること～

講演1 石橋 英明 先生

伊奈病院整形外科部長／高齢者運動器疾患研究所 代表理事

1988年東京大学医学部卒業。1996年に同大学大学院修了。医学博士。同年に、セントルイスのワシントン大学に留学。2001年より東京都健康長寿医療センター整形外科医長。人工関節手術、骨粗鬆症、関節リウマチなどを専門とする整形外科医で、ロコモや骨粗鬆症に関する講演を全国でおこなっている。「たけしの家庭の医学」「きょうの健康」などで運動や運動器の大切さを解説。ロコモチャレンジ！推進協議会委員、日本骨粗鬆症学会評議員。

講演2 松平 浩 先生

東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター 特任教授

1992年順天堂大学医学部卒業。東京大学整形外科に入局後、1998年に腰椎疾患・腰痛グループのチーフとなる。2008年英国サウサンプトン大学に留学、以後、腰痛・慢性腰痛の臨床研究を続け、2016年より現職。腰痛の正しい知識や対策に関する啓蒙啓発活動、メディアでの情報発信にも尽力している。NHK スペシャル「腰痛・治療革命」、「今日の健康」、「あさイチ」などでも腰痛の解説を担当し、著書も多数。最近、美しい姿勢で歩歩きをする大切さや方法を広める「Bipoji (美ポジ) Lab」を創設した。

講演3 藤田 博暁 先生

埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科 教授

高齢者の骨折や人工関節の理学療法や心臓リハビリテーションなどを専門とする理学療法士で、現在はロコモの研究と骨粗しょう症の普及活動を行なっている。NHK「名医にQ・スペシャル」、「きょうの健康」などにロコモ体操の指導者として出演。2006年国際医療福祉大学大学院卒業。保健学博士。日本骨粗鬆症学会評議員、日本運動器科学会評議員、日本老年医学会会員、理学療法科学学会理事。

会場：板橋区立文化会館 大ホール



東武東上線
大山駅から徒歩 3分
都営三田線
板橋区役所前駅から徒歩 7分

ハガキ、ファックス、Eメールで・・・（電話でのお申込みはできません）

「いきいき講演会申し込み」と書き、①氏名（ふりがな）、②住所、③電話番号、④参加人数、をご記入の上、下記までお送り下さい。

お申込みは11月6日（水）までに！

講演会整理券を送ります！
（10月中旬から送付）

【ハガキ、Eメールの送付先、ファックスの送信先】

〒173-0024 東京都板橋区大山金井町41-5 スカイハイツ101号
高齢者運動器疾患研究所 事務局

電話・ファックス 03-5926-7833（お間違えのないように）

メールアドレス oie_itabashi@yahoo.co.jp

申込み方法

ファックス送信シート（ファックスをご利用の方は、必要事項を記入して、このまま送信してください。）

（ふりがな） お名前			
ご住所	〒	-	
電話番号	-	-	参加人数 （本人含む） 名