

令和7年度介護生産性向上推進事業

健やかな足腰を保つ！



～ロコモティブシンドローム予防の重要性と具体策あれこれ～

◆ 講演内容 ◆

13:30～15:00

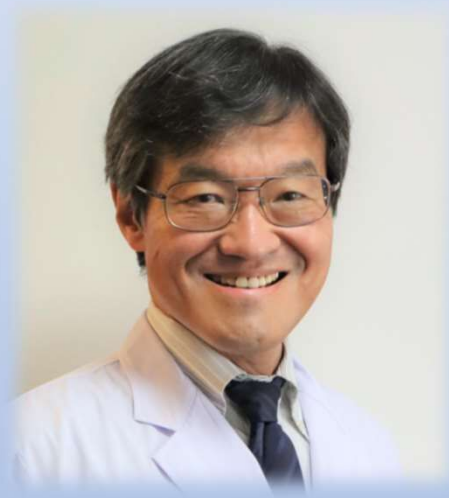
運動、栄養、生活習慣からロコモ健診までを解説

足腰が弱くなり「立つ」「歩く」「階段昇降」といった移動機能が低下する ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防がなぜ大切なのか、その評価法、気をつけ方、改善のための運動・栄養・生活習慣、そして最近広がりつつある「ロコモ健診」についても解説します。

◆ 講師 ◆

医療法人社団愛友会 伊奈病院 副院長 / 整形外科科長
日本整形外科学会 ロコモチャレンジ！推進協議会 副委員長
石橋 英明氏

1988年に東京大学医学部卒業後、東大病院整形外科に入局。1992年に東京大学大学院入学、1996年に米国ワシントン大学に留学、1999年より東京都健康長寿医療センター整形外科、2002年同医長、2004年より伊奈病院整形外科部長、2020年より同副院長。骨粗鬆症、人工関節手術などを専門とする整形外科医で、ロコモや骨粗鬆症の臨床研究や啓発に力を入れている。整形外科専門医、関節リウマチ専門医、NPO法人高齢者運動器疾患研究所代表理事、日本整形外科学会ロコモチャレンジ！推進協議会副委員長、日本骨粗鬆症学会理事、同学会骨粗鬆症リエゾンサービス委員長、骨粗鬆症財団理事。



日時・会場

日付	時間	会場
令和7年 8 月 4 日 (月)	13:30 ～ 15:00 (13:00受付開始)	愛媛県医師会館 4F 第2会議室 〒790-8585 松山市三番町4丁目5-3 + オンライン開催

お申込み方法

HP、メール、FAX等（裏面参照）

【お問合せ・お申込】公益財団法人 介護労働安定センター 愛媛支部

〒790-0001 松山市一番町1丁目14番10号 井手ビル4階

TEL 089-921-1461 FAX 089-921-1477 【担当：木藤・渡邊・増田】



【受講申込書】

健やかな足腰を保つ
ロコモティブシンドローム予防

●セミナー参加方法

1. 会場で参加する
2. オンライン視聴※(生配信)
※無料のビデオ会議ソフト(ZOOM)を使用します。設定方法等は別途ご案内いたします。

●お申込み方法

1. FAXまたは郵送… 本用紙に必要事項記入の上、FAXまたは郵送。
2. 当センターHP研修申込フォーム … 右のQRコード又はURLにアクセスし、必要事項を入力。

ホームページからのお申込方法

- ① 介護労働安定センター愛媛支部
ホームページにアクセス。

【QRコード】



【URL】

<http://www.kaigo-center.or.jp/shibu/ehime/>

【ブラウザ検索】

介護労働安定センター愛媛支部

検索

- ② 「支部からのお知らせ」から
該当のセミナー・講演名をクリック。
- ③ 申込フォームに必要事項を入力。

法人名					
事業所名					
住所	〒				
TEL			FAX		
参加者①	ふりがな			役職・職種等	
	氏名				
	メールアドレス	@		参加方法に○	1. 会場 2. オンライン
	注)愛媛県医師会館は駐車スペースに限りがありますのでご注意ください(なるべく公共交通機関等でお越し下さい)。				
参加者②	ふりがな			役職・職種等	
	氏名				
	メールアドレス	@		参加方法に○	1. 会場 2. オンライン
	注)愛媛県医師会館は駐車スペースに限りがありますのでご注意ください(なるべく公共交通機関等でお越し下さい)。				

オンラインセミナー 禁止事項・免責事項

オンライン視聴ご希望の方は、右記に同意の上、お申込みください。

- ①本オンラインセミナー受講用URL及びパスワードの第三者への転用・貸与・譲渡は禁止いたします。
- ②本オンラインセミナーの録画、録音、撮影、スクリーンショット、ダウンロード及び資料の無断転用、無断転載、無断複写、譲渡は禁止いたします。
- ③本オンラインセミナーのSNS上への掲載は禁止いたします。
- ④本オンラインセミナーにおける著作権を侵害する行為を行うことを禁止いたします。
- ⑤本オンラインセミナー視聴の際、PCウイルスに感染した場合、当センターでは責任は負いかねますので、視聴する端末等のセキュリティ対策は受講者様で行って頂くようお願いします。なお、受講者様の機材や通信環境が原因でPCウイルスに感染し損害が発生した場合、当該受講者様に賠償責任を取っていただくことがあります。

◎受講者の個人情報(氏名・住所・電話番号、メールアドレス等)は、プライバシーポリシーに基づき厳重に管理し、当該講座に関する通知などの送付および講座実施に関する連絡、講座受講の際の本人確認、当センターの新規講座などのご案内の目的以外には使用いたしません。

【お問合せ】 公益財団法人 介護労働安定センター 愛媛支部

〒790-0001 松山市一番町1丁目14番10号 井手ビル4階

TEL 089-921-1461 FAX 089-921-1477 【担当: 木藤・渡邊・増田】