

広島大学スポーツセンター主催

# ロコモティブシンドローム 対策講演会

**ロコモティブシンドローム (ロコモ) とは、**  
運動器 (筋肉、関節、骨など) の衰えによって  
移動機能が低下している状態です。ロコモが進行  
すると要介護状態になるリスクが高まります。  
本講習会ではロコモの早期発見や予防に役立つ  
知識および研究成果を一般市民に知っていただく  
機会を提供します。日ごろの健康づくりや体力  
づくりに本講演会をお役立てください。

日時

令和7年3月15日(土)

13:00-16:00 受付開始: 12:30

【定員】200名 (先着順、お申込みは下記参照ください)



## 講演内容

### ① ロコモの研究者の立場から



体力測定の結果からみえたロコモ対策

田中 亮

広島大学大学院人間社会科学研究科 教授

専門はリハビリテーション科学、健康科学。理学療法士として変形性膝関節症に対する運動療法やロコモ予防に役立つ研究を行っている。研究のみならず、その成果を地域に伝えるための講演活動も精力的に行っている。

### ② 栄養学の専門家の立場から



食から取り組むロコモ対策

緒形 ひとみ

広島大学大学院人間社会科学研究科 准教授

専門はスポーツ栄養学。食事と運動のタイミングが生体リズムに及ぼす影響について、また栄養・運動・休養の健康の三要素の視点から研究を行っている。

### ③ 整形外科医の立場から



運動器疾患とロコモ

生田 祥也

広島大学病院整形外科 助教

整形外科医、専門は足の外科、スポーツ整形外科。外反母趾や変形性足関節症などロコモティブシンドロームにも関連する足部・足関節疾患の病態解明や新規治療法の開発などに関する研究を行っている。

### ④ 理学療法士の立場から



ロコモ予防の実践

鳥山 実

広島大学病院スポーツ医科学センター 理学療法士

ジュニアからプロ、パラアスリートまで幅広い方を対象にフィジカルチェックを行なっている。専門は運動器疾患の理学療法で、スポーツ障がい予防、変形性膝関節症の発症・進行メカニズムの解明の研究にも取り組んでいる。

会場

広仁会館大会議室

〒734-8551

広島市南区霞1丁目2番3号

【駐車場】有料



参加費  
無料

【要申込】QRコード  
または下記 URL から  
【参加申込】2月末まで切  
【申込 URL】

<https://forms.gle/E7zRcE1gRFELVU717>

