



第3回ご当地カフェinあおもり

# ロコモ

(運動器症候群)

## に負けない!

「食べること」、「動くこと」を生活に取り入れよう

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター ロコモイルセンター長

講師 **松井康素** 先生

ロコモとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます

総合司会

フリーアナウンサー

川口 浩一 さん



### ご当地カフェとは

がんになったあとの暮らしについて学び、語り合う学習イベントです。  
おいしく食べること、動くことは健康を維持するためにも生活の質を高めるためにも大事なことです。  
お茶とご当地のスイーツを楽しみながら講演を聴き、抱えている問題をみんなでざっくばらんに話しあってみませんか?

**11月23日** (±) 13:00~16:00  
日 (12:30開場)

**リンクステーションホール青森**  
5階 大会議室 青森市堤町1丁目4番1号

対象者 一般県民 定員 100名 参加費 無料

共催 青森県立中央病院、青森市民病院、第144回青森在宅緩和ケア懇話会

後援

公益社団法人青森県医師会/一般社団法人青森市医師会/社団法人西北五医師会/西つがる歯科医師会/北五歯科医師会/一般社団法人青森県歯科医師会/一般社団法人青森市歯科医師会/南黒歯科医師会/一般社団法人青森県薬剤師会/一般社団法人青森市薬剤師会/公益社団法人青森県看護協会/公益社団法人青森県老人保健施設協会/公益社団法人青森県老人福祉協会/公益社団法人日本認知症グループホーム協会青森支部/公益社団法人青森県栄養士会/青森市/平内町/外ヶ浜町/蓮田村/今別町/五所川原市/つがる市/鯉ヶ沢町/板柳町/鶴岡町/中泊町/深浦町/国立がん研究センターがん対策情報センター/青森県よろこびの会/<つるぎの町/>青森県友会/八戸緩和ケアを考える会/アイルあつぷるの会



<ご当地カフェinあおもり> のお問い合わせ先  
青森県立中央病院緩和ケアセンター  
〒030-8553 青森県青森市東造道2丁目1-1

TEL 017-752-8549  
FAX 017-752-8671



# 2019年11月23日（土） ご当地カフェinあおもり

## プログラム

13:00~13:10	開会挨拶	高橋賢一（青森県立中央病院 副院長）
13:10~13:25	体験談	「がんロコモに負けない、私の予防策」 田中浩 氏
13:25~14:10	講演	「ロコモ（運動器症候群）に負けない！」 松井康素 先生 (国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター-ロコモフレイルセンター長)
14:10~14:25	休憩	
14:25~14:45	実技	西村司 先生（青森県立中央病院 健康推進室 主幹 健康運動指導士） 境沙織 先生（青森県立中央病院 健康運動指導士）
14:45~15:50	カフェタイム	座長 高橋賢一（青森県立中央病院 副院長） 「ロコモにならないために取り組んでいること」
15:50~16:00	閉会挨拶	

※定員を超えるお申込みがあった場合、参加人数の調整をさせていただくことがあります。予めご了承ください。

## 参加申込書

(ふりがな) 氏名	性別	年齢	がん体験者又はその家族・医療従事者 行政・企業・その他( )	食物アレルギー あり・なし → ありの場合 ( ) その食物名
	男・女	歳		
	男・女	歳	がん体験者又はその家族・医療従事者 行政・企業・その他( )	食物アレルギー あり・なし → ありの場合 ( ) その食物名

参加申込  
締切

令和元年 **11月1日** (金)

☎ 連絡先 :

FAXの  
送信先

**017-752-8671**

所属施設名・団体名等:

郵送の  
送り先

〒030-8553  
青森市東造道2丁目1-1青森県立中央病院  
緩和ケアセンター 宛

※ご記入いただいた内容は、カフェタイムでのグループ分けの  
参考にさせていただきます。本イベント終了次第破棄致します。