

令和4年1月20日

各 位

岡山県医師会 事務局

### スポーツ県民公開講座の開催延期のお知らせ

時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。

さて、令和4年2月6日（日）に『岡山県医師会スポーツ県民公開講座』を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大状況に鑑み、開催を延期することとなりました。楽しみにしていただいた皆様には大変残念ではありますがご了承ください。

また、お申込定員 100 名に対し定員を超えるお申込がございました。ご興味を持っていただき大変感謝しております。つきましては、お申込頂いた方で受講可能な方にのみ、日程変更のご案内をさせていただいております。ご理解のほどお願い申し上げます。

今後もこのような講演会を企画してまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ  
〒700-0024 岡山市北区駅元町 19-2  
公益社団法人 岡山県医師会  
TEL:086-250-5111  
FAX:086-251-6622

令和3年度

# 岡山県医師会 スポーツ 県民公開講座

日時  
場所

令和4年

14:00~

16:00

2月6日(日)

岡山県医師会館 三木記念ホール  
(岡山市北区駅元町19-2)

定員 100名

入場料 無料

知らないとお損する

## 「要介護にならない方法」

日医認定健康スポーツ医 2単位、日医生涯教育講座単位 2単位

あなたの **無料**  
筋肉量・骨量

測定します!

1部:13時~14時

2部:16時~17時

ロコモ度テストも

予定しています!

ぜひご参加ください!



ロコモ  
チェック!

こんなことはありませんか?



片脚立ちで  
靴下がはけない

家のなかでつまずいたり  
滑ったりする



階段を上るのに  
手すりが必要



家のやや重い仕事が  
困難である



2kg程度の買物をして  
もち帰るのが困難である



15分くらい  
続けて歩けない



横断歩道を青信号で  
渡りきれない

要介護の原因で最も多いのは、転倒・骨折、関節疾患といった運動器の障害です。要介護にならないためには運動器を健康に保つこと、ロコモにならないことが重要です。ロコモチェックで足腰の弱さを認識し、ロコモ度テストで重症度を測り、ロコトレを行うことで、運動器の健康を再び獲得出来ます。また認知症、がん、動脈硬化など要介護の原因にならないために大変良い方法があります。聞かないとお損しますよ。

講師

岡山大学病院  
総合リハビリテーション部 教授

### 千田 益生 先生

日本体育協会スポーツドクター  
岡山大学学校医  
岡山県サッカー協会 スポーツ医学委員長 理事  
天満屋女子陸上部チームドクター  
ファジアーノ岡山チームドクター



岡山県医師会は、様々な活動を通じて県民の皆様の健康と福祉に貢献するとともに、人間の尊厳が大切にされる社会の実現を目指しています。県民公開講座の開催は、こうした活動の一つです。

お問い合わせ

公益社団法人

岡山県医師会事務局

〒700-0024 岡山県岡山市北区駅元町19番2号

TEL 086-250-5111

FAX 086-251-6622

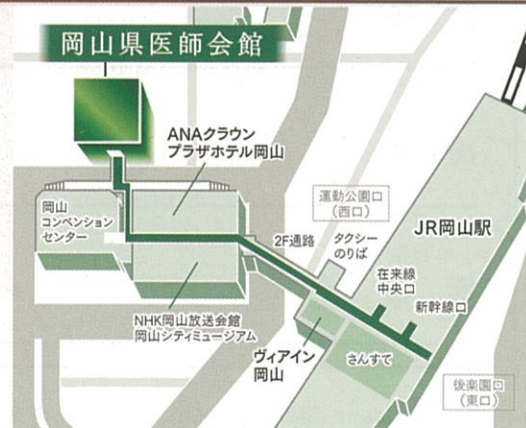
URL <http://www.okayama.med.or.jp>

E-mail [oma@po.okayama.med.or.jp](mailto:oma@po.okayama.med.or.jp)

お申し込みは裏面のFAX申込書  
または下記のQRコードから



<https://forms.gle/NRf1T5ZnxK5nq5Uy7>



▲JR岡山駅中央改札口から徒歩約3分

▲駐車場はありません。公共交通機関でお越しください