

かちまい・札幌医大 医療セミナー

健康寿命を延ばそう! 足腰を鍛えてロコモ予防を

「健康寿命」とは毎日を健康で、生活に支障なく過ごせる期間のこと。この健康寿命を縮める原因の一つが、骨や関節、筋肉、神経などの運動器(体を支えて動かす仕組み)の病気です。加齢によって運動器機能が低下し、立つ・歩くといった移動能力が下がった状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」と言います。健康寿命を延ばすため、日頃から取り組むことができるロコモ予防を紹介します。



日時 2026年 **10月9日(金)** 14:00~15:30 (開場13:30)

場所 **音更町文化センター・小ホール**
(音更町木野西通15丁目8)

**参加
無料**

講師



札幌医科大学 医学部整形外科学講座 教授

寺本 篤史氏

1974年北見市出身。札幌医科大学医学部卒。米国の大学・医療機関への留学を経て2009年同大大学院医学研究科博士課程修了。11年同大医学部整形外科助教、15年講師、22年准教授、23年から現職。足を中心とした下肢運動器疾患、スポーツ整形外科、バイオメカニクスを専門とし、04~15年Jリーグコンサドーレ札幌チームドクター、17年から日本オリンピック委員会 医学サポート部門員。22年には北京五輪の日本選手団本部ドクターを務めた。

お申し込み方法

①「整理券を手に入れる」または②「Googleフォームでお申し込み」にて受け付けています。
※先着順です。定員に達し次第受け付けを終了いたします。

① 整理券を手に入れる

整理券
配布場所

- 十勝毎日新聞社 本社受付(帯広市東1条南8丁目)
- かちまい札内販売店(幕別町札内桜町83-3)
- かちまい木野東販売店(音更町宝来東町北1丁目1-42)
- かちまい芽室(芽室町東1条3丁目20)
- OCTVサービスセンター(帯広市西17条南4丁目8-17)
- OCTVサテライト音更店(音更町木野大通東12丁目3-1 ダイイチ音更店内)
- 音更町文化センター(音更町木野西通15丁目8)
- 幕別町百年記念ホール(幕別町字千住180)

② Googleフォームでお申し込み

右記専用フォームに
アクセスし、必要事項を
入力して返信ください。

※お申し込み後の確認メールは送信いたしません。



[主催] 十勝毎日新聞社 [共催] 札幌医科大学

お問い合わせ／十勝毎日新聞社 社長室 TEL (0155) 22-2121(代表)

※十勝毎日新聞社は札幌医科大学と包括連携協定を締結、十勝の住民の健康増進につながる事業を展開しています。