



露木茂の
ひざの痛み改善スペシャル

～あなたは 「ロコモティブシンドローム」を 知っていますか?～(仮)



ナビゲーター
露木 茂



“ひざの痛み”感じていませんか?

その痛み、ロコモティブシンドローム(略して“ロコモ”)の始まりかもしれません。ロコモとは、足や腰などの「運動器」が弱り、要介護になるリスクが高くなった状態のこと。日本人の4,700万人にロコモの疑いがあるという推計結果も。

この番組では、生涯自立して元気に過ごすために、ロコモのチェック方法、ひざの痛みを改善する治療法、家庭で簡単にできる運動療法などを紹介します。

2010年3月6日 **土**

BS朝日にて
午後**3時**より放送!

再放送
3月28日(日)
午後**3時**より

〈出演〉

大江 隆史先生
名戸ヶ谷病院 副院長
「日本ロコモティブシンドローム研究会」委員長

中嶋 寛之先生
横浜市スポーツ医学センター センター長

松井 宣夫先生
名古屋市総合リハビリテーションセンター センター長
名古屋市立大学 名誉教授

渡會 公治先生
東京大学大学院
総合文化研究科身体運動科学 准教授 (出演順)

