

健康ぷらざ

No.253

企画:日本医師会

運動器を丈夫にしましょう。

私たちの体は筋骨格系によって支えられています。

筋骨格系は、骨、骨と骨をつなぐ関節、関節を動かす筋肉、

筋肉に指令を送る神経などからなり、

この筋骨格系によって体を動かすことができます。

そのため、筋骨格系は「運動器」と呼ばれています。

運動器が不自由だと活動が妨げられ、

自己表現が制限されるばかりでなく、

運動不足からさまざまな

生活習慣病にもなりかねません。

その意味で運動器の健康は

すべての健康のもとといえるでしょう。

日常的に運動することで運動器の健康を保ち、
もし腰・脚・腕などの運動器の具合が悪ければ、
早めに医師の診察を受けることが大切です。

日本整形外科学会は1995年に10月8日を「骨と関節の日」と定め、運動器の大切さを訴え続けています。世界的にもWHOが21世紀初頭の10年間(2000~2010)を「Bone and Joint Decade」(骨と関節の10年)と定め運動器の重要性を訴えており、日本ではこれを「運動器の10年」と読み替えて、運動器の10年日本委員会がこの運動に参加しています。



指導：帝京大学医学部整形外科教授 松下 隆

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。