

こし せぼね

腰・背骨の骨折のお話

何歳からでもできる骨粗しょう症予防

令和7年

4月30日 水

時間 14:30～16:00

場所 泉の森ホール2F レセプションホール
大阪府泉佐野市市場東一丁目2番1号

定員 100名 ※参加無料 予約制

参加
無料

年齢を重ねるにつれ、骨の密度が下がってくることで起きる骨粗しょう症になる方がおられます。しかし、骨の状態というのは目に見えないもので、なかなかそれを自覚せずに生活している方も多いです。

また、骨粗しょう症のために背骨が押しつぶされた状態になり「圧迫骨折」を引き起こすことがあります。『いつの間にか骨折』と言われるように、痛みなどの症状がない場合もありますが、時間が経つと痛みや力が入らなくなるなど、生活に支障が出てしまうことがあります。

いつまでも健康に過ごすためにはどうすればよいかというお話も含め、原因となることや予防法をわかりやすくお伝えいたします。

14:30～15:10

第1部 背骨の骨折のお話
～健康寿命を延ばすために～

講師 佐野記念病院 整形外科 脊椎担当 籠谷 良平 医師

15:15～15:45

第2部 短時間で気軽に!
自宅でもできるトレーニング

講師 佐野記念病院 リハビリテーション部 理学療法士 福田 圭吾

15:45～16:00

第3部 骨密度を測るのって
大変なの?

講師 佐野記念病院 放射線科 診療放射線技師 岡崎 秀樹



さらに
会場外では管理栄養士による
栄養相談会を実施します

4月28日(月)まで
定員となり次第、
締め切らせていただきます。

参加ご希望の方は
佐野記念病院へお電話にてお申し込みください。
申し込み・お問い合わせ 健康講座担当まで

