

第6回 伊奈病院骨粗しょう症予防市民公開講座

コロナ禍でも

みんなで気をつけよう！

参加無料!!

定員 200名

(先着順)

骨粗しょう症と転倒・骨折



【日時】 令和4年10月22日 (土)

午後1時～午後4時 (12時30分開場)

【場所】 伊奈町総合センター 大ホール

プログラム

- | | | |
|-----|---|-------------|
| 講演1 | 「骨粗しょう症の気をつけ方と骨折を防ぐ秘訣」
伊奈病院 副院長／整形外科科長 | 石橋 英明 |
| 講演2 | 「教えます！骨を強くする食事の極意」
栄養科 | 高見 勝久 |
| 講演3 | 「血液検査でここまで分かる骨の健康」
検査科 | 清水 健吾 |
| 講演4 | 「骨密度測定について知っておこう！結果の見方を解説します」
放射線科 | 土居 旺 |
| 講演5 | 「貯筋しよう！コツコツ続ける骨折予防エクササイズ」
リハビリテーション科 | 下川 翔平 川島 美紀 |

【お問合せ】 伊奈病院 地域連携課 市民講座係

電話：[048-721-3692](tel:048-721-3692) (月～金 9～17時)

主催：伊奈病院骨粗鬆症リエゾンサービス委員会

後援：伊奈町、北足立郡市医師会



参加申し込みの方法は、ウラ面をご覧ください。

骨粗しょう症と骨折を防ごう！

骨粗しょう症は、骨が弱くなって骨折しやすくなる病気です。「年をとったら骨が弱くなるのは当たり前！」と思われるかもしれませんが、年をとってもやはり骨折は嫌なもの。入院や手術が必要になることも多いです、寝たきりになることも少なくありません。

コロナ禍が長びくなか、今年になって伊奈病院では、骨折で入院される高齢の方がとても増えています。やはり、外出や運動する機会が減って足腰が弱くなっている方が増えているようです。そのため、皆さんどのように骨を強くすればいいか、どのように骨折しないようにすればいいかを、しっかりお伝えすることが大切だと思っています。

伊奈病院では、「骨粗鬆症リゾンサービス委員会」という骨粗しょう症予防のための特別な委員会があります。本講演会では、委員長である石橋英明副院長と、栄養科、検査科、放射線科、リハビリテーション科のそれぞれの専門スタッフが、じっくり骨粗しょう症と骨折予防のための秘訣を説明いたします。

コロナ禍で筋肉や骨が弱くなっているのではと不安な方は特にご参加いただければと思います。もちろん、みんなにとって骨折予防は大事なことです。ぜひ、ご参加いただき、健康な毎日のためにお役立てください。

【会場】 伊奈町総合センター大ホール

伊奈町小室5161

電話 048-722-9111

ニューシャトル

→伊奈中央駅から徒歩10分

朝日バス

→JR上尾駅東口から伊奈町役場行

伊奈町役場下車 徒歩5分

町内循環バス（いなまる）

→町内を循環運行

総合センター発着



【申し込み方法】

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤参加人数を記入し「講演会希望」と明記の上、ハガキ・メール・FAXにてお申し込み下さい。参加申し込みの締め切りは、10月14日（金）です。

宛先：〒362-0806 伊奈町小室9419 伊奈病院 地域連携課

メール：kensyu@inahp.saitama.jp FAX：048-720-1140

※ お電話での申し込みはご遠慮ください。参加整理票（ハガキ）をお送りします（9月下旬以降）。

ファックス申込票 FAX番号048-720-1140

※ 下記に必要事項を記載し、このままファックスで送信してください。

お名前： _____ 年齢： _____ 才 _____

住所： _____

電話番号： _____ 参加人数： _____ 名（本人を含む）