

骨粗鬆症に負けないための検査・くすり・運動・栄養

- 開催日 : 平成25年11月13日(水)
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 2階 セミナーホール1
- 講師 : 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明氏



熱心に耳を傾ける受講生



日本の超高齢社会について説明する石橋先生



骨粗鬆症の検査・くすり等を説明



骨折予防のための栄養と運動を詳しく解説

・・・内容・・・

日本は超高齢社会であり、高齢者の要介護の原因は特に骨粗鬆症が多い。ロコモティブシンドロームや骨粗鬆症の基礎知識・検査・薬、骨折予防のための栄養と運動、ロコモーショントレーニングの実際と実演について、分かりやすく解説いただいた。詳しく解説したイラスト・図・写真を掲載したレジュメとプロジェクターを駆使した説明に、受講生の皆様は、熱心に耳を傾けていた。

ロコモーショントレーニングの説明では、講師の石橋先生が動作と共にトレーニングにぴったり合う替え歌を歌いながら、動作を実演していただき、とても分かりやすく楽しい講座でした。