INA骨粗しょう症予防講演会2025

丈夫な骨で 骨折しない人生を!

参加費 無料

プログラム

参加申込み方法は裏面を

開会挨拶 松村 重之 伊奈病院院長/ 大島 清 伊奈町長

講演 1 「骨折しない人生を送るために知っておくこと、気をつけること」

伊奈病院副院長/整形外科科長 石橋 英明先生

講演2「続けよう!骨折しないための運動とは?」

伊奈病院 リハビリテーション科 理学療法士 小山 穣先生

講演3 「継続が大事!骨を強くする食事のレシピと実践」

伊奈病院 栄養科 管理栄養士 高見 勝久先生

講演4 「骨の健康と歯の健康~オーラルフレイルに気をつけよう~」 ことぶき歯科医院 院長 渡辺 匡先生

*講演がすべて終了した後に質問コーナーを設けています。



2025年 10月25日 土曜日 13時~16時 (12時開場)

場所 : 伊奈町総合センター 3階 大ホール 定員 : 400名(事前申し込み制・先着順)

参加費:無料 申込期間:10月18日(土)まで

主催: 医療法人社団愛友会伊奈病院

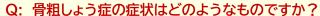
共催: 桶川北本伊奈地区医師会 北足立歯科医師会 伊奈町

協力: 雪印メグミルク株式会社/大塚食品株式会社/第一生命保険株式会社/明治安田生命保険相互会社

骨粗しょう症Q&A

Q: 骨粗しょう症ってどんな病気ですか?

A: 骨が弱くなって骨折しやすくなる病気です。加齢や閉経が主な原因です。



A: 骨が弱くなっただけでは無症状です。知らないうちに骨が弱くなるので、気をつけましょう。

Q: 骨粗しょう症では、どんな検査をするのですか?

A: 骨密度・レントゲン・血液検査をします。骨の強さや骨折の有無、骨の状態がわかります。背中や腰が痛い、身長が縮んできた、背中が丸くなったなどの症状がある場合は、整形外科に受診しましょう。

Q: 骨粗しょう症のくすりは効果がありますか?

A: いま医療機関で処方されている骨粗しょう症のくすりは、骨密度を増やしたり、骨折のリスクを減らす ことが臨床試験で実証されているものがほとんどです。

Q: 骨を強くするための運動は、何がいいですか?

A: 習慣的に運動をすることは、骨にはとても大切です。特に骨に大切な運動は、筋カトレーニング、荷重や 衝撃がかかる適度にかかる運動がいいです。スクワットや片脚立ち、軽いジャンプなどがお勧めです。

Q: 骨を強くするための栄養は、何がいいですか?

A: 十分な量のバランスの良い食事をとることが大切です。特に骨に重要な栄養素は、タンパク質(肉・魚・卵・乳製品・大豆)、カルシウム(乳製品、小魚)、ビタミンD(魚、きのこ)、ビタミンK(納豆、緑色野菜)です。

Q: 「世界骨粗しょう症デー」って何ですか?

A: 毎年10月20日が「世界骨粗しょう症デー」です。骨粗しょう症予防の普及・啓発のために、世界保健機構 (WHO)と国際骨粗鬆症財団(IOF)が制定した骨粗しょう症予防の啓発の日です。各地で建物を青く照らすブルーライトアップが実施され、伊奈病院でも、10月中旬から25日まで青くライトアップします。

INA骨粗しょう症予防講演会2025

会場と アクセス

伊奈町総合センター 3階 大ホール

伊奈町役場から徒歩2分

ニューシャトル 伊奈中央駅から徒歩10分 朝日バス 上尾駅東口発 伊奈町役場下車 町内循環バス (いなまる) 伊奈町総合センター発着

* 駐車場もご利用できますが、台数に限りがあります。

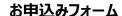
申込み 方法 講演会に参加ご希望の方は、10月18日(土)までに、

必要事項(①氏名(ふりがな)、②住所、③ 電話番号、④ 参加人数)をご記入の上、「講演会参加希望」と明記のうえ、メール・ファックス・はがきでお申し込みください。右のQRコードからでも申し込み可能です。 9月下旬から整理券をお送りします。先着順となります。

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室5014-1 伊奈病院講演会係 ファックス: 048-720-1140 メール: kensyu@inahp.saitama.jp

お問い合わせ】 電話: 048-723-2130(伊奈病院地域連携課)







ファックス送信シート 048-720-1140

・ファックス送信シートを利用する場合には、①から④を記入のうえ、切り取らずにこのまま送信してください。 ・ファックス送信シートを使用しない場合でも受付しています。その場合には、①から④の必要事項及び

「講演会参加希望」と明記しファックスを送信してください。(手元にある用紙をご利用ください。)

①お名前	(ふりがな)			
②ご住所	〒 -			
3電話番号	_	_	④参加人数*申込み者を含む	名