

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 穰先生

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。

Q: 骨粗しょう症の症状はどのようなものですか？

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、筋力トレーニング、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

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。



会場と アクセス

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。

お申込みフォーム



〒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