



山口市

報道資料

平成29年11月10日

1 件名	骨粗しょう症予防教室
2 日時	平成29年①11月15日(水)午後2時～3時30分 ②11月29日(水)午後1時30分～3時30分 全2回
3 場所	山口市小郡保健福祉センター
4 内容	<p>生活習慣病のひとつである骨粗しょう症は、骨折を招きやすく、要介護状態の原因にもなります。本市の介護・介助が必要になった主な原因(平成26年4月実施のすこやか長寿アンケート)をみると、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「脳卒中」「認知症」の順となっており、高齢社会の進展によりその増加が予想されることから、骨粗しょう症の予防と早期発見・早期治療は重要であり、その取組みの一環として、平成27年度から骨粗しょう症検診を開始しました。</p> <p>また、検診の開始に併せて、骨粗しょう症の予防や治療についての理解を深めていただくために骨粗しょう症予防教室も実施し、医師や管理栄養士、健康運動指導士による講義と、食事や運動について実技を交えて具体的にお伝えすることで、生活の改善につながるよう取り組んでいるところです。</p> <p>最近では、市民の関心も高くなり、教室への参加者も年々増加してきています。現在60名を越える市民の申し込みをいただいているところでありますが、更に、広く市民に関心を持っていただくために、教室の様子については是非取材をお願いいたします。</p> <p>※ 教室の周知チラシ添付</p>
5 出席者	対象 山口市民 H29.11.10 現在62名申し込みあり
6 問い合わせ	健康福祉部 健康増進課 (担当:石丸) TEL 083-973-8147

人生100年時代を
健やかに美しく生き抜く！

骨粗しょう症予防教室

～10年後も背筋を伸ばして歩くために～



意外と身近で大変な病気、骨粗しょう症。3年に1件、足の付け根（大腿骨近位部）の骨折が日本で発生しています。

そこで、今からでもできる骨粗しょう症の予防、最近の治療、日頃の生活で気をつけることについて学びます。

前回参加者のアンケートから抜粋

「運動大事、薬は必要が良くわかりました。」（68歳女性）
「骨が強くなるために「カルシウム」をとらないと、思っていました、違うことが分かりました。現状維持に頑張ります。」（65歳女性）
「事例が聞けて、とても理解できた。」（72歳女性）

日時 平成29年

1回目：11月15日（水）
午後2時～3時30分

2回目：11月29日（水）
午後1時30分～3時30分 全2回

場所 山口市小郡保健福祉センター

内容
1回目 「骨粗しょう症に対する治療について」
講師 さっか^{さっか}整形外科クリニック 院長 目^{あきひと}昭仁氏

2回目 「骨と筋肉を元気に保つために知っておきたい3つのこと」
講師 市管理栄養士 ※協力：市食生活改善推進協議会小郡支部
「日々の習慣があなたを変える～転ばない体づくり」
講師 健康運動指導士 澄川 絵里奈氏

対象・定員 市在住の女性 30名程度

申込方法 電話、FAX、E-mailでお申し込みください。
(FAX、Emailの場合は、地区・氏名・年齢・電話番号を明記)

申込締切 11月8日（水）



「運動の10年」世界運動
動く喜び 助ける幸せ



■お問い合わせ・申込先

山口市小郡保健福祉センター 電話 083-973-8147 FAX 083-973-8280
E-mail og-kenko@city.yamaguchi.lg.jp