

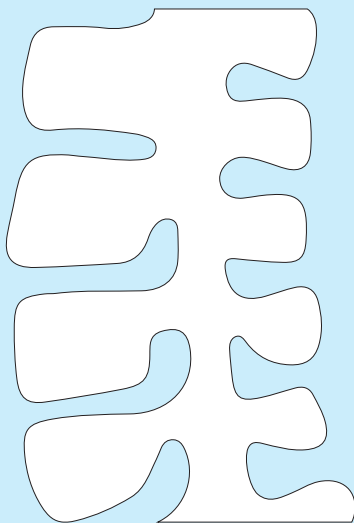
# 骨寿命を延ばすコツ!

## ～骨粗鬆症を正しく知り、 健康な骨を作ろう～



わが国では高齢化に伴い骨粗鬆症を有する人は年々増加しています。また近年では若い世代にも「骨粗鬆症予備軍」が急増しています。骨粗鬆症は単なる「骨の老化現象」と捉えられがちですが、実際は痛みなどの症状を伴わずに進行する明らかな「病気」です。

骨粗鬆症を正しく知り、予防や適切な治療により回避することや改善することが可能です。また骨寿命の延伸は、転倒による骨折リスクの軽減も期待でき、秋田県が掲げる「健康寿命の延伸」にもつながります。本講座では骨粗鬆症について、その原因を理解し、効果的な生活や体操を指導します。



### 第1部 正しく知ろう! 骨粗鬆症のあれこれ

秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座  
教授 本郷 道生

### 第2部 骨寿命を延ばす栄養と生活習慣とは?

秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座  
助教 照井 佳乃

### 第3部 強い骨を作ろう! 骨粗鬆症予防の運動

秋田大学医学部保健学科 理学療法学講座  
講師 齊藤 明

【日時】 9月13日 水 13:00～15:20

【会場】 カレッジプラザ (秋田市中通2丁目 1-51 明德館ビル2階)

【対象】 どなたでも 【定員】 30名(要申込) 【受講料】 無料

【申込方法】 本学ホームページ内「公開講座お申し込み」フォームにて受付

※ 個人情報の取扱いについて

この「公開講座お申し込み」フォームに記入された個人情報につきましては、本学が責任をもって管理し、公開講座に関する連絡以外には使用いたしません。

【申込締切日】

9月6日 水



# 骨寿命を延ばすコツ！

～骨粗鬆症を正しく知り、健康な骨を作ろう～

|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| 9<br>月<br>13<br>日<br>(水) | <b>第1部</b><br>13:00～13:40<br>秋田大学医学部保健学専攻<br>理学療法学講座<br>教授 本郷 道生 | <b>正しく知ろう！骨粗鬆症のあれこれ</b><br>骨粗鬆症は知らず知らずのうちに進行して<br>いきます。骨粗鬆症により骨折を起こすと、<br>その後の身体能力が低下します。本講義では、<br>最新の骨粗鬆症の原因や診断、治療について<br>分かりやすく説明します。        |
|                          | <b>第2部</b><br>13:50～14:30<br>秋田大学医学部保健学専攻<br>理学療法学講座<br>助教 照井 佳乃 | <b>骨寿命を延ばす栄養と生活習慣とは？</b><br>骨粗鬆症の予防には、十分な栄養摂取と生<br>活習慣の改善が必要です。本講義では、骨粗<br>鬆症を予防するための食事や生活習慣のポイ<br>ントを説明します。                                   |
|                          | <b>第3部</b><br>14:40～15:20<br>秋田大学医学部保健学専攻<br>理学療法学講座<br>講師 齊藤 明  | <b>強い骨を作ろう！骨粗鬆症予防の運動</b><br>骨を強くするためには、日々運動を継続す<br>ることがとても重要です。本講義では、ご自<br>宅で簡単にできる運動を紹介します。効果的<br>な運動についてポイントを分かりやすく説明<br>しながら実技を中心に学習していきます。 |

## 申込方法

- 本学ホームページ内の「公開講座お申し込み」フォームに必要事項を入力してください。
- 申込締切後、受講に関する案内メールを (shakoken@jim-u.ac.jp) からお送りします。迷惑メール設定等の受信環境のご確認をお願いします。

※ 個人情報の取扱について

この「公開講座お申し込み」フォームに記入された個人情報につきましては、本学が責任をもって管理し、公開講座に関する連絡以外には使用いたしません。

「公開講座のお申し込み」  
フォームはこちら

