

第4回 呉市健康イキイキ講座(報告)

9月21日(金)に、「第4回呉市健康イキイキ講座」(呉共済病院と呉市の共催)をつばき会館で開催しました。

第4回目は、「健康寿命を延ばそう!～貯骨(ちょこつ)と貯筋(ちょきん)のすすめ～パート1」というタイトルで行いました。つばき会館では今回が初めてでしたが、中央地区以外からも多数参加していただき、前回は上回る39名の方が参加されました。

今回は、講師が4人のため、質疑応答を入れ1時間という枠では足りなかったと思いますが、熱心に聴かれておられました。

(1部) 寺元先生からは、整形外科医(骨粗鬆学会認定医)の立場から骨粗鬆症のメカニズムと予防等について

(2部) 山内先生からは、内科医の立場から腎臓病・糖尿病などの生活習慣病と骨粗鬆症の関係等について

(3部) 福島さんからは、薬剤師の立場から骨粗鬆症の薬の種類と服用等について

(4部) 齊藤さんからは、管理栄養士の立場から骨粗鬆症にならないための食事等について

講演後の質疑応答では、の熱心な質問をいただき有意義な講演会となりました。

次回「パート2」は、歯との関係、転倒予防の運動・生活について予定しています。

(講演風景1部)



(講演風景 2 部)



(講演風景 3 部)



(講演風景 4 部)



(講演終了後)



以上