

## 第 5 回 呉市健康イキイキ講座(報告)

10月5日(金)に、「第5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5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2」というタイトルで行いました。「つばき会館」は前回に続き2回目となり、31名の方が参加されました。(第1回の「広まちづくりセンター」から第5回の「つばき会館」まで総勢161名の参加。)また、希望者には骨折リスクの測定も行い、より認識を深めていただいたと思います。講師は4人(歯科医師、歯科衛生士、理学療法士、看護師)で、多方面から骨粗鬆症についての講演があり、熱心に聴かれておられました。

(1部) 東森先生は、歯科医師の立場から骨粗鬆症のメカニズムと歯科口腔衛生との関係について

(2部) 堀さんは、歯科衛生士の立場から口腔衛生のやり方等について

(3部) 渡邊さんは、理学療法士の立場から転倒予防・骨折予防のための運動について

(4部) 大西さんは、看護師の立場から骨粗鬆症と転倒予防の生活について講演後の質疑応答では、熱心な質問をいただき有意義な講演会となりました。

次回の第6回は、糖尿病について管理栄養士と薬剤師から食事と薬の話を予定しています。

(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 質疑応答)



以上