

第21回板橋いきいき講演会

「骨粗しょう症と骨折を予防するために知っておくべき知識と運動」

🌀 日 時 平成27年11月25日(水) 午後1時～4時 (午後12時開場)

🌀 場 所 板橋区立文化会館 大ホール

🌀 プログラム

① 講演1 「骨粗しょう症と骨折予防の知識、そして骨を強くするための運動と栄養」

NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生

② 講演2 「転んで骨折しないための基礎知識～内的要因と外的要因への対策～」

埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 教授 藤田 博暁先生

③ ロコモ川柳発表表彰 *100句近い応募の中から優秀作5句を発表し、表彰しました。

④ いきいきロコモクイズ

埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 講師 新井 智久先生

⑤いきいきロコモ体操 ～スクワット、片脚立ち、踵上げをやってみよう

石橋英明先生 & 藤田博暁先生

⑥質問コーナー

石橋英明先生 & 藤田博暁先生

講演内容

小雨が降る中、平成27年11月25日に板橋区立文化会館にて、「第21回板橋いきいき講演会」を開催しました。

雨天にも関わらず520名の参加者にご来場いただきました。

第20回に引き続き午前中は希望者の中から抽選当選者に対し超音波骨量測定器を用いた骨量測定を実施しました。

講演会の今回のテーマは「骨粗しょう症と骨折を予防するために知っておくべき知識と運動」でした。

今回は石橋先生、藤田先生による骨粗しょう症と骨折についての講演に加えて、ロコモ川柳・いきいきロコモクイズ・いきいきロコモ体操など盛りだくさんのプログラムでした。





石橋先生からは、「骨粗しょう症と骨折予防の知識、そして骨を強くするための運動と栄養」という演題で、骨の強度の低下について、多発する骨折部位の説明、骨粗しょう症の診断・治療法の説明、骨に必要な栄養の話でした。早めの察知・対策と運動習慣と十分な栄養摂取が重要だということでした。

続いて藤田先生からは「転んで骨折しないための基礎知識～内的要因と外的要因への対策～」と題し、転倒しやすい要因として運動機能低下などの内的要因と、床の座布団や

コード、暗い照明などの外的要因があり、転倒予防の必要性と注意事項、運動の具体的な方法や運動量の目安についてのお話でした。

講演後、事前に募集した「いきいきロコモ川柳～お題は“ほねと骨折”」の優秀作を発表しました。

今回も106句と多くの川柳が集まり、5句が優秀作に選ばれました。どの作品も共感が持てる興味深い作品でした。その後、新井先生のロコモクイズが行われました。講演のまとめとなっている問題で会の復習が出来ました。

最後は埼玉医科大学理学療法学科の学生も加わって会場全体でロコトレを行い、質問コーナーで終了となりました。



骨元気 片足立ちで バスを待つ 板橋区 T・C 様
増やしたい 体重よりも 骨密度 板橋区 S・B 様
レンジ前 片足立ちで チンを待つ 板橋区 Y・O 様
筋力と 骨が丈夫で 若返る 練馬区 H・H 様
日々煮干し 食べて気にする 骨密度 練馬区 E・Y 様

皆さんからのコメント

- 楽しく参加させていただき、とても為になりました。ありがとうございました。(71歳女性他20名)
- 大変わかりやすくよく考えてくださった講演だった。有意義なものでした。ありがとうございました。(80歳女性他18名)
- 先生が始まる前からロビーに出て笑顔で皆様に対応してくださいました。とても感動しました。(77歳女性他3名)
- 最近母が骨粗しょう症になりタイトルに惹かれ、母とともに参加いたしました。とても参考になりました。(52歳女性)

