

出前講座報告書

実施日時	2023/12/14 13:30～14:30	主催者名	黒石支部石名坂班
講師名	吉田沙衿	会場名	自宅
テーマ	骨密度測定とお話し		
参加人数	10人	報告者	吉田沙衿

【講座内容】

骨密度測定を行った後、測定結果の説明を行う。  
 骨のお話として骨密度が低いとどういったことが起きるのかを説明  
 骨折するのはどんな部位が多く、その理由と経過について  
 骨粗しょう症の場合はどういった薬を飲むのか、また特徴や副作用について  
 骨粗しょう症予防の食事療法で、カルシウムの摂取目安量の説明  
 骨を強くする運動とバランス力を鍛える運動の紹介

【質問内容】

骨の薬は食後ではだめなのか→起床時に飲まないと効果が出ない薬もあります。  
 骨の薬ではないが、他の薬で食前の薬を忘れるため食後に飲んでいる。それでもいいのか。→薬によっては食前に飲まないといけない薬もありますが、食後に飲んでも大丈夫な薬もあるため病院や薬局で確認しましょう。

<気づいたことや今後の教訓など>

骨密度の結果、みなさん歳相応の結果となり、現状を維持することの重要性について理解してもらった。  
 Ca、ビタミンDが多く含まれる食材の一覧表をみなさんに渡したことで、1日の必要量がより具体的に理解することに繋がったと感じる。  
 また、骨の話から他の薬に関しての相談へと話題が広がっていき、和気あいあいとした雰囲気で行うことができた。  
 ※アンケート持っていくのを忘れました。

