# 出前講座報告書

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 実施日時 | 2023/12/5  11：00～12：00 | 主催者名 | 黒石支部もみじ班 |
| 講師名 | 大川誠也 | 会場名 | 松の湯交流館 |
| テーマ | 骨密度測定とお話し | | |
| 参加人数 | 6人 | 報告者 | 大川誠也 |
| 【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】  測定結果から１～５まで記載があるがその意味を教えてほしい。  自分の結果は5と出たが、骨の薬も飲んでいる。あまり効いていないのか？  骨密度の検査をしてもらいたい時は健康診断の時に言えばいいのか？ | | | |
| ＜気づいたことや今後の教訓など＞  骨密度の結果6人中1が3名、2が1名とかなり優秀な班だった。  松の湯でお話をさせてもらったが、今回はいつも使っている部屋（スクリーンがある部屋）ではなかったので、依頼があった時に確認が必要。  出前講座の一覧も提供できたら良かった。  ★アンケート持っていくのを忘れました。 | | | |