

出前講座報告書

実施日時	2023年8月10日 10:00~11:30	主催者名	津軽保健黒石支部 美原やまぼと班
講師名	成田創	会場名	美原町会館
テーマ	骨密度測定とお話し		
参加人数	5人	報告者	成田創
<p>【講座内容】</p> <p>骨粗しょう症予防と生活習慣について。 骨粗しょう症の簡単な病態紹介と予防のための運動方法や食生活を紹介し、参加者全員の骨密度測定を実施。 結果から注意すべきことなどを講義。</p> <p>【質問内容】</p> <p>運動に適切な時間帯や運動時間について。 食事量や骨の健康に必要な食材について。 骨密度低い時にすぐ受診すればいいか。</p>			
<p><気づいたことや今後の教訓など>。</p> <p>参加者は全員70歳以上の高齢者で中には膝が悪かったり手首をつい最近骨折した人までいた。 骨粗しょう症は年齢によって誰しもが起り得る疾患であり、日頃の予防や対策で進行を遅らせることができるが継続するのは高齢者には少し厳しいものが多いと感じた。 その中でも気軽に継続できてある程度の効果が見込めるものに関しては積極的に発信し実践できるようにしていくことが大切だと感じた。</p>			