

出前講座報告書

実施日時	2023/9/19 13:30～15:00	主催者名	黒石支部こけし班
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	5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】

自分の飲んでいる薬はどんな副作用があるのか？  
 食前、食後とあるが食前はどのくらい前なのか？また食前の薬忘れたら食後でもいいのか？  
 出前講座は他にどんなテーマがあるのか？

<気づいたことや今後の教訓など>

今回は骨密度の結果が 2 と良好な方がおり、その方の気を付けていることについても説明してもらえてよかった。  
 人数も少なく和気あいあいとしてよかった。  
 黒石薬局は説明も丁寧だし、色々聞いてくれるからとてもいい薬局だとお褒めの言葉もいただきました。

