



第27回 公開市民講座

骨折リスクを下げる骨粗鬆症治療

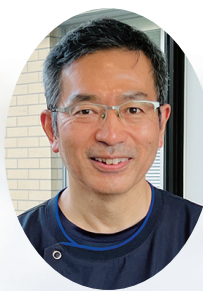
骨粗鬆症に負けない体づくり:骨を守る運動と転倒予防

骨粗鬆症を予防する食生活

演題 14:00 ~ 15:00

骨折リスクを下げる 骨粗鬆症治療

甲南医療センター 整形外科
診療部長 牧野 健 様



「まだ大丈夫」と過信していませんか?骨粗鬆症は自覚症状がないまま進行し、一度の骨折がその後の生活の質を大きく左右することもあります。本講演では、最新の治療法を

中心に、骨折リスクを効果的に下げするためのポイントを分かりやすく解説します。一生自分の足で元気に歩き続けるために、今できる備えと一緒に学びましょう。ご自身やご家族の健康を守りたい皆様のご参加をお待ちしております。

演題 15:10 ~ 15:40

骨粗鬆症に負けない体づくり: 骨を守る運動と転倒予防

甲南女子大学 看護リハビリテーション学部
理学療法学科 講師 三栖 翔吾 様



骨粗鬆症による骨折を防ぐには、骨を強く保つことと転ばない体づくりが大切です。日常生活に取り入れやすい運動や、つまずき・ふらつきを防ぐポイントを、安全に続ける工夫や実践例を交えてお伝えします。

演題 15:45 ~ 16:15

骨粗鬆症を予防する食生活

甲南女子大学 医療栄養学部 医療栄養学科
講師 秋田 聖子 様



骨粗鬆症を予防するために必要な栄養素と積極的に摂りたい食品と注意する食品について具体的な食品やメニューを紹介してお話します。

病院で10年間、管理栄養士として勤務し、骨粗鬆症予防のための講演や料理教室を行ってきました。また、骨密度と栄養素や薬、運動歴の研究も行っており、自身の骨密度は127%に保っています。

2026年 7月 6日(月) 14:00 ~ 16:15

神戸薬科大学 地域連携サテライトセンター (住吉宮町 3-9-29)

定員: 100人
(先着順)

申し込み方法

6月1日(月) ~ 7月2日(木) までに **FAX**・**メール**で
氏名、年齢、住所、電話番号を記入のうえ、お申し込みください。

FAX: 078-224-5363

メール: ccsc@kobepharma-u.ac.jp

■お問い合わせ先: 神戸薬科大学 地域連携サテライトセンター

〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町 3-9-29

TEL: 078-224-5362

第27回 公開市民講座 申込について

申込期間：6月1日(月)から7月2日(木)


 申込方法：FAXまたはメールで下記をご記入のうえ、お申し込みください。
*メールでお申し込みの方は件名に公開市民講座と記載してください。

1. 氏 名

2. 年 齢 歳

3. 住 所 〒 -

4. 電話番号 -

 申込先：〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町 3-9-29
神戸薬科大学「第27回公開市民講座」係
▶ FAX：078-224-5363
▶ E-mail：ccsc@kobepharma-u.ac.jp

注意事項 ※ 定員を超えるお申し込みをいただいた場合は、お断りすることもあります。
※ いただきました個人情報、当セミナーの実施のために利用し、それ以外の目的には一切使用いたしません。

JR・六甲ライナー「住吉駅」下車南へ徒歩5分

