

市民公開講座

骨と関節のケア

巣ごもり生活における

参加無料

日時

8月21日(土) 13:00~14:00

●場所・るもい健康の駅 ホール内

●定員・20名(要事前予約)

骨粗しょう症は、若い時代の骨貯金から始まり、日ごろの栄養と運動がジワッと効いてくる病気です。数ある生活習慣病の中でもとりわけゆっくり静かに進んで行くところからご本人が気づくのがとても難しい病気かもしれません。食生活の中でも気を付けなくてはならない栄養素にビタミンDやビタミンKなど登場する個性的側面があり、食事だけで予防するのが困難です。太陽の光を浴びる、そこにカルシウムと運動、これらの関りを理解することが大切です。講演に参加して骨粗しょう症博士になりましょう。

講師

医療法人札幌円山整形外科

札幌琴似整形外科 骨粗鬆症センター長

高田 潤一 氏

お申込み・お問合せ るもい健康の駅 0164-43-8121

共催：札幌骨を守る会・NPO法人るもいコホートピア

後援：公益社団法人 骨粗鬆症財団