

骨粗しょう症を 防ごう!

骨粗しょう症を知って、骨折を予防し、健康寿命を伸ばそう!

高齢社会の現在では、介護を必要としない自立した生活、健康寿命を伸ばすことが重要です。介護が必要となる原因の第1位は骨や関節が原因であり、骨粗しょう症による骨折が大部分を占めます。女性(50歳以上)の3人に1人は骨折と言われており、骨粗しょう症を予防することが大切です。

日時 **11月16日** 土
14:30-16:30

場所 中央区南1条西14丁目291-81
ウステリア南1条ビル 地下1階
ウステリアホール



札幌市電
「西15丁目」
停留所前
徒歩1分

参加無料

申込不要

講演1

骨粗しょう症は怖い病気です

道家 孝幸 (Do-Clinic 院長、骨粗鬆症認定医)



講演2

転ばないためには?

山崎 肇 (Do-Clinic 副院長、理学療法士)



講演3

骨を丈夫にするための食生活

小松 信隆 (コンサドーレ札幌 管理栄養士)



お問い合わせ



Do-Clinic
整形・運動器リハビリテーション

中央区南1条西14丁目291-81ウステリア南1条ビル3F

011-222-3334

ドックリニック

<https://do-clinic.jp/>

