

令和7年11月27日(木) 13:30~15:00

今こそ始める骨のエイジングケア

～大事な“今”を逃さないで！～ を開催しました！

【講師】^{やまがた}山縣 ^{のりこ}紀子 先生
(山縣整形外科医院 医師)

山縣先生による講演や個別相談
骨密度測定・血管年齢測定などを
体験していただきました！



【講座内容】

- 1 健康寿命と平均寿命
- 2 骨について
- 3 骨粗鬆症とは
- 4 骨粗鬆症の治療
- 5 骨粗鬆症の予防



60%

骨粗鬆症に伴う
大腿骨近位部骨折後の
5年生存率

5年生存率

講義資料の一部

さいごに

目的は骨密度を上げることではない

骨折をしないこと

内容が充実しており、
大変好評でした！

【参加者の声】

～印象に残ったこと～

- ・大腿骨近位部骨折後の5年生存率が60%で、がん生存率より低くなっているということ
- ・骨密度を上げるだけではなく、骨折しないことが重要
- ・食事、運動が大切であるということ

etc...

～今後実践したいこと～

- ・骨折しないために食生活を見直すこと
- ・ウォーキング等の運動をこまめに実施したい
- ・子や孫などの若い世代に「若い頃から骨量を貯めておく大切さ」を伝えたい

etc...



発行:防府市保健センター

保健センターでは食生活などの生活習慣改善、健康づくりをお手伝いしています。お気軽にご相談ください♪

