

# 骨折予防



# 教室



in 中村温泉病院




年齢とともに骨がもろくなり、骨折をする方が増える傾向にあります。骨折は、介護が必要になる原因のひとつでもあるため、いきいきと過ごすために、予防がとても大切です。  
骨折しない骨づくり！体づくり！を目指して、ぜひご参加下さい。

**場 所：** 中村温泉病院

**回 数：** 全3回（下記参照）

**参加料：** 無 料      **定員：** 20名

**申込先：** 知覧保健センター ☎0993-58-7221  
中村温泉病院                      ☎0993-38-0046

	日時	講師	テーマ
第1回	8月10(木) 15:00~16:30	保健師(市役所) 歯科衛生士 (市役所)	<b>骨粗しょう症とは？</b> 骨粗しょう症ってどんな病気？ 骨を丈夫にするためにはどうしたらいい？  <b>歯周病と骨粗しょう症の関係</b> かむ力をチェックしてみよう！  ★骨密度測定
第2回	8月17日(木) 15:00~16:30	管理栄養士 (市役所)	<b>骨粗しょう症予防は食事から！</b> こんな食事で骨を丈夫に♪ カルシウムの自己チェック など  ★健康機器体験コーナー（アステム）
第3回	8月24日(木) 15:00~16:30	理学療法士 (中村温泉病院)	<b>骨折しにくい体づくり！</b> ★福祉用具の展示・相談会（予定） 