

公開講座

# あなたは 100歳まで元気に 歩く自信はありますか？

参加  
無料  
定員70名  
要予約

100歳まで元気で過ごすために、今回骨密度とロコモティブ症候群についての講演を開催します。正しい知識を持って健康寿命を延ばすためにも是非ご参加ください。

テーマ

『今日からできる100歳まで元気な体作り』

講師

島田総合病院 整形外科専門医 湊しおり

予約

10月12日(土)までに各科受付にてお申込ください

ロコモ？



## こんなあなたは、コツソやロコモかもしれません

- 骨密度を測ったことがない、測ってみたい
- 親族に圧迫骨折や足の付け根を骨折した人がいる
- やせ形である
- 身長が4cm以上縮んだ
- 背中が曲がってきた
- 生活習慣病がある(糖尿病、呼吸器疾患、腎不全など)
- 閉経後女性、75歳以上の男性である
- ステロイドの内服をしている
- 運動はめったにしない

## その心配、一緒に解決できるかもしれません

- 足腰が弱ってきて心配
- 運動はウォーキングしかしたことがない
- 運動の仕方が知りたい
- 骨密度についてもっと知りたい
- 骨や筋肉によい食事や生活習慣について知りたい



一つでも該当したら、お気軽にご参加ください！

日時

2019.10.19(土)13:30~14:30

会場

C棟4階 多目的会議室

問合せ

医療法人積仁会 島田総合病院  
〒288-0053 千葉県銚子市東町5番地の3

TEL.0479-22-5401

担当：松岡(医療連携室) 寺井(医事部)



ホームページはコチラ

<http://www.shimada-hsp.or.jp>



医療法人積仁会

島田総合病院