

「首と腰の悩み」市民講座

平成23年3月に設立以来、NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD)は「首と腰の悩み」市民講座を開催してきました。これまで、神戸市内で開催していたのですが、法人名にもありますように「兵庫」全域を対象にしているのですから、姫路でも開催することになりました。神戸医療センターの宇野先生には「側弯症」について、そして姫路に近い加古川医療センターの原田先生には「骨粗鬆症」について、わかりやすいお話をお願いすることになっています。また、前回好評だった「痛み、こり」を軽くする「体操」を、スポーツ・トレーナーの中務氏に、再び、ご指導いただくことにしました。講演を聴くだけでなく、体操で身体を動かし、そして、エキスパートの先生方に日頃の疑問をぶつけることで、より快適な生活を送るヒントを得る、そんな楽しい一日にしたいと思っています。ぜひ、ふるってご参加下さい。(理事長 鷲見正敏 記)

1. 側弯症学校検診とその後の側弯症治療 —現状と問題点—

講師：宇野 耕吉 (うの こうき)

国立病院機構神戸医療センター 外科系診療部長
NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 副理事長

側弯症学校検診は、学校保健法で義務づけられ小学校入学時より中学卒業まで毎年何らかの形で検診が行われています。ただその具体的方法については各市町村にまかされており、検診後の治療体制に関しても地域によって大きく隔たりがあります。側弯症専門医として学校検診や側弯症治療に20年以上かかわってきましたが、この地域差は、全く解消されていません。また側弯症治療そのものも大きく様変わりしてきました。講演では、学校検診の具体的な方法と意義、現在の治療の考え方等につきわかりやすく説明します。

3. 骨粗鬆症のお話

講師：原田 俊彦 (はらだ としひこ)

兵庫県立加古川医療センター
副院長兼整形外科・リハビリテーション科部長

骨粗鬆症という病名は難しい漢字で書きますが、骨の密度が粗くなり、鬆(す)が入って骨がすかすかになった状態を言います。骨粗鬆症は高齢の女性に多く、我が国では1000万人以上の患者さんがいると言われていています。

骨が脆(もろ)くなるため、ふだんは無症状でも、ちょっとしたことで骨折を起こしやすく、代表的な骨折に背骨の骨折(脊椎圧迫骨折)、足のつけねの骨折(大腿骨近位部骨折)、手首の骨折(橈骨遠位端骨折)、腕のつけねの骨折(上腕骨近位部骨折)などがあります。特に前の二つの骨折は寝たきりの原因になることが大きな問題となっています。今回は骨粗鬆症と、中でも日本人に多いとされる脊椎圧迫骨折について、できるだけわかりやすくお話したいと思います。

2. 簡単エクササイズを日常生活に取り入れ、 肩こり・腰痛を予防しよう！！

講師：中務 正幸 (なかつかさ まさゆき)

株式会社エヌディエス取締役。アスレティックトレーナー(NATA 公認)。
元ミネソタツインズマイナーリーグトレーナー、元阪神タイガーストレーナー
※NATA:全米アスレティックトレーナー協会

普段の生活にちょっとした体操などを取り入れる事で腰痛や肩こりは必ず改善する事ができます。身体に良いと分かっているでも体操やエクササイズは長続きしないもの。そんな方々に普段の生活の中で短時間で簡単な体操を紹介します。毎日の「ちよこっとエクササイズ」で肩こり・腰痛を予防しましょう。

日時：平成25年2月24日(日)
午後14時～16時45分 (開場:13時30分)

場所：「あいめっせホール」イーグレひめじ3階

※JR 姫路駅から姫路城(北)の方へ歩いて約600m(大手前公園南側)

主催：NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 (Hyogo Organization for Spinal Disorders:HOSD)



●会費 1,000 円 (HOSD 市民会員・18 歳以下は無料)

●事前申込不要(先着:200名) ※直接会場にお越しください。

お問合せ:NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD)

メール: hosd110301@hosd.or.jp 電話:090-4645-4595