

NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD) 第6回市民講座 「首と腰の悩み」市民講座

HOSDの発足から2年が経過しました。この間、一般市民の方々を対象に開催してきた「首と腰の悩み」市民講座も、今回で第6回を数えることとなります。手探りで始めた市民講座ですが、「首と腰」で「悩んでおられる」方々のお役に少しでも立てればと考えて、続けて参りました。今回は年度初めということで、理事長の鷲見正敏と副理事長の宇野耕吉が講演することになっています。これまでと同様、市民会員からの要望が多かった「狭窄症の手術のタイミング」と「骨粗鬆症」について、講演を予定しています。また、前回までと同様、トレーナーの中務さんには「首・腰」で悩まないための「運動」を会場で実践・指導していただくことにしています。さらに、今回からは、各講演の後に質疑応答の時間をとるようにしました。単なる「お勉強」の会ではなく、「こころ」も「身体」も積極的にこの市民講座に関わっていただき、日曜の午後のひとときを有意義に過ごしていただければと考えています。ぜひ、奮ってご参加下さい。お待ちしております。(理事長・鷲見正敏)

1. 脊柱管狭窄症 —手術のタイミング—

講師: 鷲見正敏(すみまさとし) 神戸労災病院副院長

NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構理事長

多くの方が狭窄症で悩まれています。色々な症状で苦しむことはもちろんなのですが、今後のことや受けている治療について、どう考えれば良いか悩むことも多いようです。とくに「手術をいつ、どういう状態で受けなければならないか」ということは悩ましい問題だと思います。前回は、保存治療の意味を中心にお話しました。今回は、手術の方法とそのタイミングについてお話をしたいと思います。手術で何が良くなり、何が良くならないのか、手術をしなければならない理由などについて、みなさんにお伝えできればと考えています。

3. 骨粗鬆症と背中が曲がり

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 整形外科

NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構副理事長

高齢になると背中が曲がってきます。これは何故なのでしょう？姿勢が悪いから？筋肉が弱ってきたから？心配になって医者にかかっても「どうしようもない」とか言われていませんか？高齢になって背中が曲がってくる方は骨粗鬆症が原因のひとつになっています。骨粗鬆症がなぜ背中が曲がるの原因になるのか？背中が曲がると何か問題があるのか？それに対する予防、治療法はあるのか？背骨の曲りの専門家がそれにお答えします。

2. 簡単に出来る体幹トレーニングで腰痛を防ぎましょう！

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

元阪神タイガーズトレーナー

腰痛予防のために腹筋や背筋などを強くする事も必要です。しかし、こういった事をどれくらい行えば良いか分からない...、生活の中に取り入れるのが難しい...、などでお悩みでは無いでしょうか？実生活の中で簡単に取り入れる事が出来る体幹のエクササイズを紹介します！

日時: 平成25年5月19日(日) 午後14時~16時30分

場所: 生田神社会館4階 ※三宮から北へ徒歩5分

主催: NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構

(Hyogo Organization for Spinal Disorders:HOSD)



<お申込方法>

●会費 1,000円 (HOSD市民会員、18歳以下は無料)

●事前申込必要(先着:200名) 締切:5月14日(火)必着

参加希望の方は、ハガキかメールにご住所、お名前、電話番号を記載し、下記にお送りください。 ※お送りいただいた個人情報は、法令に則り、取扱いいたします。

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町5-2-2 三信ビル401

メール: hosd110301@hosd.or.jp

●お問合せ先: TEL:090-4645-4595