

NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD)

NPO法人国際頸椎学会日本機構(CSRS-J)

第15回市民講座

「首と腰の悩み」市民講座

ご存じですか？

骨粗鬆症を食事で防ぐ裏ワザ

神戸労災病院 管理栄養室 室長

久永 文

ひさなが あや

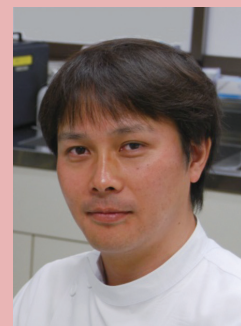


知っていれば恐くない？首の病気やけが
～症状から治療まで～

神戸大学大学院医学研究科 整形外科 助教

前野 耕一郎

まえの こういちろう



開催日時：平成28年3月13日(日)

午後14時～16時 (13時30分開場) ※質問タイムあり

開催場所：日本イーライリリー株式会社 (三宮プラザビル) 7階会議室

※神戸市中央区磯上通7-1-5

(「三宮」から南へ徒歩8分。Joshin三宮1ぼん館北側)

●会費 1,000円 (HOSD市民会員・18歳以下は無料)

●事前申込(先着:200名) ※参加希望の方は裏面をご覧ください。

共催：NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD)

NPO法人国際頸椎学会日本機構(CSRS-J)

日本イーライリリー株式会社

NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD) 第15回市民講座 「首と腰の悩み」市民講座

第15回の市民講座です。会場は、三宮の海側で、神戸国際会館の東南側、ジョーシン電気北側の「三宮プラザビル」日本イーライリリー株式会社の7階会議室を使います。アクセスの良い会場(下の地図を参照下さい)ですので、奮ってご参加下さい。

今回は、前回好評だった神戸労災病院 管理栄養士の久永さんに続きとして「骨粗鬆症を食事で防ぐ裏ワザ」をお願いしてみました。また、神戸大学医学部助教の前野先生には「知っていれば恐くない？首の病気やけが」という頸椎のお話をいただく予定にしています。講演終了後には、いつものように、市民会員の皆様と懇談会を開催する予定にしています。

この前の懇親会には私用で出席ができませんでしたが、今回は出席させていただきますので、よろしくお申し上げます。この講座や懇談会が、より楽しくなごやかで、大きい広がりのある「つどいの場」になることができると考えています。

(理事長: 鷲見正敏)

1. ご存知ですか？骨粗鬆症を食事で防ぐ裏ワザ

講師: 久永文(ひさなが あや) 神戸労災病院 管理栄養室 室長

高齢化が進むわが国で、骨折は寝たきり原因第1位になっています。骨粗鬆症は無自覚に進行していくため気づかない方も多です。また糖尿病、腎臓病、高血圧症など生活習慣病が骨粗鬆症のリスクになりやすく食事と深く関係しています。糖分や塩分は摂りすぎいませんか？味付けが濃くなると味のセンサーが感知しにくくなります。今回健康な骨を維持する食事の裏ワザと美味しく食べるために重要な味覚のチェックを行います。みなさんチャレンジしてみませんか。

2. 知っていれば恐くない？首の病気やけが ~症状から治療まで~

講師: 前野耕一郎(まえの こういちろう) 神戸大学大学院医学研究科 整形外科 助教

皆さん、首の病気やけがというととても怖いというイメージがありませんか？もちろん首は神経や血管が集中するとても大事なところ。そして首の病気は年とともに増加します。でもどうして首が悪くなるのか？どんな症状が出るのか？また何が危なくて、どんな治療方法があるのか？知っていれば対処可能なこともたくさんあります。今回は、一般的な首の病気やけがとその治療方法について、実際の手術なども一部簡単に紹介しながらお話し致します。



<お申込方法>

- 会費 1,000円
(18歳以下、HOSD市民会員は無料)
- 事前申込必要 (先着: 200名)
締切: 3月7日(月) 必着

※参加希望の方は、ハガキかメールにご住所、お名前、お電話番号を記載し、下記にお送りください。

宛先: NPO法人 兵庫脊椎脊髄病医療振興機構

①ハガキでお申込みの方:

〒651-0094 神戸市中央区琴ノ緒町5-2-2 三信ビル401

②メールでお申込みの方: hosd110301@hosd.or.jp

※お問合せ先: TEL: 090-4645-4595

※お送りいただいた個人情報、法令に則り、取扱いいたします。

日時: 平成28年3月13日(日) 午後14時~16時 (13時30分開場)

場所: 日本イーライリリー株式会社(三宮プラザビル)7階会議室

※神戸市中央区磯上通7-1-5「三宮」から南へ徒歩5分(上記地図を参考にお越しください。)

共催: NPO法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD) NPO法人国際頸椎学会日本機構(CSRS-J) 日本イーライリリー株式会社