

ストップ骨折！

“介護が必要になった原因”上位の

「ロコモティブシンドローム」と「骨折」を

予防するにはどうしたらいいか、がわかる講座

定員60名
参加無料

骨粗しょう症と ロコモ予防講座

2023年12月12日(火) 14:00→15:00
鶴見区役所6階会議室〔開場13:30～〕

講座内容

▶「骨折はケガじゃない」

済生会横浜市東部病院 骨代謝センター 整形外科医師 山内 俊之氏

▶「不足しがちな骨の栄養素～今日からできる骨活～」

済生会横浜市東部病院 骨代謝センター 管理栄養士 横手 隆幸氏

▶「コツコツ、鶴トレ！～今日からできる骨活～」

済生会横浜市東部病院 骨代謝センター 理学療法士 佐藤 雄哉氏



簡易骨密度測定



- ▶先着申込み制（20名）です。
- ▶講座の前後1時間で実施します。
時間は、予約の際にご確認ください。
- ▶かかとで測定を行います。
裸足になりやすい服装でお越しください。

対象：50歳以上の横浜市民

申込：11月21日（火）9:00から電話受付

☎045-510-1775（鶴見区役所 高齢・障害支援課）

※裏面の骨折リスクチェックリストを記載し、当日ご持参ください

主催：済生会横浜市東部病院、鶴見区役所 高齢・障害支援課

ストップ！骨折 ～骨粗しょう症とロコモ予防講座～

【骨折リスクチェックリスト】 わかる範囲で記入し当日ご持参ください

氏名

項目	回答
① 年齢	歳
② 性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
③ 体重	kg
④ 身長	cm
⑤ 骨折歴（立った状態からの転倒などによる骨折歴）	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
⑥ 両親の大腿骨近位部（太ももの付け根）骨折歴	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
⑦ 現在の喫煙	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
⑧ プレドニゾロン等の錠剤の数週間以上の服用（糖質コルチコイド）	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
⑨ 関節リウマチの診断	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
⑩ 下記 骨粗しょう症に関わる疾患の有無 I型糖尿病、成人の骨形成不全、性機能低下症、早発閉経（45歳未満）、栄養失調、慢性肝疾患	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし
⑪ 飲酒（アルコール1日3単位以上）アルコール1単位の目安は下記 ビールコップ1杯（285mL）、蒸留酒シングル（30mL）、グラスワイン（120mL）	<input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

【下記は、講座でスタッフが記入】

⑫ 今後10年以内に骨粗しょう症による骨折をする可能性	% (15%以上は病院で検査推奨)
⑬ 今後10年以内に股関節を骨折する可能性	% (15%以上は病院で検査推奨)