

背が縮んだ

もしかして・・・

腰が重だるい

# 知らぬ間に骨折

骨粗しょう症の人は転倒しなくても背骨が骨折する事があり、痛みを伴わない場合もあるのが特徴です。背が縮んだり背中が丸くなったことで、背骨のレントゲン検査で骨折が見つかることがあります。身長が2cm以上低くなったことに気が付いたら、整形外科を受診して骨粗しょう症の検査をしましょう。



コルセット療法

骨粗しょう症治療

運動療法 ロコトレ

骨粗しょう症になると  
容易に骨折が起きます!!

10月8日は「骨と関節の日」です

〔開催日時〕 令和5年**10月1日**(日) 午前10時～午後2時

〔会場〕 高知市文化プラザ かるぽーと(小ホール)

(高知市九反田2番1号 TEL:088-883-5011)

〔プログラム〕

① 医療相談 (10:00～13:00)

整形外科専門医による「骨と関節に関する医療相談」を行います。日頃の関節の痛みやロコモに関する事など、お気軽にご相談ください。

② 骨量測定・ロコモ度チェック等 (10:00～13:00)

機器による骨量の測定や簡単な運動によるロコモ度チェック、ロコトレ指導を行います。

③ 市民公開講座 (13:00～14:00)

演題：「骨粗鬆症による脆弱性脊椎骨折とロコモ～整形外科の役割～」

講師：高知大学医学部 整形外科 講師 **喜安 克仁** 先生

主催：高知県整形外科医会

共催：日本整形外科学会 日本臨床整形外科学会

後援：高知県 高知市 高知県医師会 高知市医師会 NHK 高知放送局 RKC 高知放送 KUTV テレビ高知 KSS さんさんテレビ 高知新聞社

参加費無料

直接、会場にお越しください。

※ロコモ＝ロコモティブシンドローム  
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態で、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

※ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

体を動かし、支えている「骨、関節、筋肉などの運動器」の衰えを予防するための簡単な運動です。

「片脚立ち」「スクワット」の二種類があります。

※運動器とは：

骨・関節・靭帯、脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など、体を支え、動かす役割をする器官の総称です。