

第 25 回板橋いきいき講演会

「骨折予防の最前線！骨粗しょう症をしっかりと学ぶ」

- ◆ 日 時 平成 29 年 11 月 29 日（水） 午後 1 時～4 時（午前 11 時開場）
- ◆ 場 所 板橋区立文化会館 大ホール
- ◆ プログラム

開演前に、超音波測定器を用いた骨量測定を行いました。事前申し込みされた希望者の方から抽選で選ばれた 130 名の方に超音波骨量測定機器 3 台を用いて測定しました。前回同様、骨粗鬆症マネージャーの資格をもった、骨粗鬆症の知識の豊富な 3 名の看護師による結果説明はとても好評でした。

- ① 講演 1 「骨粗しょう症の基礎知識～検査・薬・骨折治療～」
NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生
- ② 講演 2 「骨粗しょう症！知って役立つ栄養と運動の最近のトピック」
信州大学医学部 整形外科 講師
中村 幸男 先生
- ③ 認知機能テストをやってみよう！
埼玉医科大学保健医療学部 理学療法学科 講師
新井 智之 先生
- ④ いきいきロコモ体操！足腰と骨が強くなる実演コーナー
埼玉医科大学保健医療学部 理学療法学科 教授
藤田 博暁 先生
- ⑤ 質問コーナー 参加された方々にご記入いただいた質問票の質問に演者が
お答えしました。

講演内容

平成 29 年 11 月 29 日（水曜日）に板橋区立文化会館にて、「第 25 回板橋いきいき講演会」を開催しました。当日は暖かい冬の日差しが気持ちの良い一日となり、540 名の方にご参加いただきました。

講演会に先立ち、いきいきロコモ 10 年会員の方の表彰を行いました。対象の方は 3 名いらっしゃいましたが、当日お越しにいただいていたおひとりの方に記念品と賞状をお渡ししました。





今回は「骨折予防の最前線！骨粗しょう症をしっかりと学ぶ」と題し、当法人の代表理事、石橋英明先生と、信州大学よりお越しいただいた中村幸男先生に講演をお願いしました。

石橋先生の講演で骨粗しょう症の基礎知識について検査や薬、骨折治療の話がありました。高齢者に多い骨折の症状や骨量検査の方法、治療薬の種類や効果の高さなどについて解説しました。骨粗しょう症には早めの察知と早めの対策が必要であること、普段から運動習慣をつけること、適切な栄養摂取を心掛けること、身体活動の高い生活を送ることがロコモの予防になるといった話でした。90歳を超えても快適に歩ける、動ける足腰を保とうという話で講演を締めくくりました。

中村先生の講演は「骨粗しょう症！知って役立つ栄養と運動の最近のトピック」についてでした。骨粗しょう症の食事療法に大切な栄養素について具体的に食品をあげて解説されました。また骨と筋肉を元気にする体操が実演付きで紹介されました。「肩甲骨やわらか体操」「腰痛体操」「手指の体操」など会場の皆さんも一緒に行い、リフレッシュできたのではないかと思います。



このあと、新井先生（埼玉医科大学講師）が壇上に上がり、認知機能テストを行いました。いつものように単語を覚えるテストのほかに、文章を音読してその中の一単語を覚えるといったものや、文字に惑わされないでスクリーンに映し出される色を答えるといったテストを行いました。初めてのものは少し戸惑いますが、皆さん頑張っておられました。

そのあとは、石橋先生、藤田先生（埼玉医科大学教授）によるロコトレです。会場では先ほど講演していただいた中村先生も一緒にロコトレに参加してくださいました。歌に合わせてスクワット、片足立ち、かかと上げを行いました。会場の皆さまも歌詞を見ながら一緒に歌っていただき、楽しそうに参加していただきました。

最後は恒例の質問コーナーで石橋先生と中村先生にお答えいただきました。サプリメントについての質問や、粉末だしをそのまま食べたときの効果についての質問など、時間の許す限りお答えしました。



皆さんからのコメント

- 長野県人として懐かしくうれしく聞き入りました。東京一番元気な区にしたいですね。次楽しみにがんばります。（73歳 女性） 他2名
- 講義と実技を織り交ぜて各々先生が大変判りやすくお話頂き参加して良かった。
- ロコモ体操、自分流になりがちなので基本を確認できて良かった。
- 生活の中に取り入れて無理しないで継続する事の大切さを再確認しました。（77歳 女性） 他3名
- 資料の地色が黒のためメモを書き込む事が出来ず残念だった。（74歳 女性） 他6名
- いつもすばらしい資料と素晴らしい先生方のお話を頂き私でも良く理解できました。
- 自分の生活に活用して90から100まで自分の足で歩きたいです。（74歳 女性）
- テレビで石橋先生を拝見するたび嬉しくなります。年4回楽しみです。（79歳 女性）
- 運動、栄養のコンセプトは、とても良かった。
- ロコトレのCDは友達にも送ろうかと思ひ沢山購入しました。（74歳 女性）
- 前の講演で薬は3週間をめでにやめたほうがいいと聞いた気がしますが？骨粗鬆症の薬は飲み続けても良いのでしょうか。（73歳 女性）
- いつも分かり易く説明して頂き日常生活に役立てています。（74歳 女性） 他2名
- 日々骨折しないよう気を付けて生活しています。大変参考になった。（85歳 女性）
- 中村先生の運動が大変納得出来ました。実践します。（66歳 女性） 他3名
- 簡単にできる体操を色々教えて頂き良かった。いつも良い話を伺えて来る甲斐があります。（68歳 女性）
- 中村先生のお話は、興味深かった。（66歳 女性） 他4名
- 日頃気にしていない食事を考えさせられた。（78歳 女性）
- 減塩とよく耳にしますがなかなか難しくつい取り過ぎてしまいます。このミルク味噌の味噌汁を作ってみようと思います。（75歳 女性）
- 骨粗鬆症の勉強をさらに深く勉強させて頂き有り難うございました。（83歳 女性）
- 実生活に新たに取り入れたい事、いままで間違っていなかった事、これからの生活に元気と勇気をいただきました。（74歳 女性）
- 今日、主人が骨量検査を受けさせて頂きながら講演会に出席しました。地域の老人会の役員をしていますのでどんどん訴えさせて頂きお一人ずつ連れて参りたいとおもいます。みんなで元気に！（69歳 女性）
- 日頃の健康生活を送る参考になった。フレイル予防に心掛けています。（76歳 女性）
- 今後は膝痛の話をしてほしい。（67歳 女性）
- 小さな体操を講演内の中に取り入れて頂いた企画は午後の昼下がり眠気を誘われるとき効果大だった。（63歳 女性） 他3名
- 入院を欠席していましたが運動を続けたく参加しました。（67歳 女性）
- 中村先生の手のかかし方、膝のかかし方を日常行いたいのですが、覚えきれなかったのでお教えいただければと思います。（65歳 女性）
- 中村先生の座って出来る体操は良かった。（68歳 女性）
- 毎回参考になる話で少しずつ生活の中で実践していきます。今回は栄養の話に興味がありました。食品を食事の中に取り入れます。（70歳 女性） 他2名
- 新たに筋力をつけたいと思いました。食事も気を付けます。（77歳 女性）
- この講演会を知ってから長く歩けるようになりました。今は歩くことが楽しくなりました。ありがとうございます。（74歳女性）

- 今回骨粗鬆症の私の為の講演でこれからも食事材料を多く取り入れ左右手首、骨折をしないよう運動し、いきいき講座で勉強していきたいと思えます。先生方のお話はいつも楽しいです。 (76歳 女性)
- 毎回参加すると新しい気付きがありうれしいです。後は実践あるのみですが、なかなか続けられずこまったものです。 (79歳 女性)
- 初めて参加しましたが資料も充実していて講師の方も分かり易く説明して頂き勉強になりました。 (76歳 女性) 他3名
- 平易な言葉遣いを心掛けておられ、きめ細かなご説明で意識が高められ危機感も高まりました。まさに継続あるのみです。 (71歳 女性)
- 骨量測定を受け平均値より低い結果でした。受けていなければそのまま過ごしています。近くの医院に伺ってももう少し詳しく聞きたく受診したいと思えます。 (73歳 女性)
- 楽しい講演でした。中村先生又お越し頂きたい。 (女性)
- ロコモ体操の日々記録用紙来年もお願いします。 (80歳 女性)
- 石橋先生今日は特にもえていましたね。元気を頂きました。
- 中村先生のお話の中で栄養の事をもう少し図で知りたかった。 (91歳 女性)
- 骨折などで講演会参加がなかなか出来なくなり残念ですが、色々とそのときのニュースなど送って下さるので大変楽しく読ませて頂いております。 (85歳 女性)
- 日頃の問題点が解決した。食物がよくわかった。 (85歳 女性)
- 今いろいろなサプリメントがありますがどうしても必要なのでしょうか。本当に効くのでしょうか。 (71歳 女性)
- 毎日の食生活にヒントになることがありました。朝歯磨きします。 (82歳 女性)
- 初参加でリラックスして拝聴できました。 (75歳 女性) 他2名
- 実行出来そうな内容でよかった。明るい気持ちで聞くことができた。
- 今後実行するよう心掛けます。 (77歳 女性) 他2名
- 講演会にくるとまた頑張ろうという気持ちになります。 (71歳 女性)
- 82歳になっても今日のように講演会に来られ先生方のお話を聞かせていただきロコモ体操もできうれしいです。毎回休まずきています。先生方有難うございます。 (82歳 女性)
- 必要栄養素についての詳しいレシピがほしい。 (81歳 女性)
- 石橋先生の熱意が伝わってくる講演にいつも励まされています。感謝の気持ちでいっぱいです。 (81歳 女性)
- お話はとても分かり易くためになりました。 (79歳 女性) 他18名

