

東京都済生会中央病院 医療講座

骨粗しょう症にならないための 『貯骨』のススメ

10月11日～12日みなと区民まつりで骨密度測定&相談会を行いますので、是非お立ち寄りください！

年齢とともに骨は弱くなり、転倒や骨折のリスクが高まります。健康で自立した生活続けるためには、今から“骨を貯める”意識が大切です。本講演では、骨を丈夫に保つための食事・運動・生活習慣の工夫を、整形外科医師と看護師がわかりやすくお話しします。ご自身の健康が気になる方、ご家族のために学びたい方も、ぜひお気軽にご参加ください。

講師



東京都済生会中央病院

勝山 詠理

かつやま えり

整形外科 副医長
関節鏡センター長
骨粗鬆症リエゾンサービス委員会
委員長



東京都済生会中央病院

深川 優

ふかがわ ゆう

看護師
骨粗鬆症リエゾンサービス委員会
骨粗鬆症リエゾンマネージャー

日時

10/12(日)

14:00～15:00(13:45開場)

会場

麻布図書館5階
視聴覚室

対象

25名(事前申込制)

申込

9/28(日)より2Fカウンター
お電話、WEBにて受付

お問い合わせ

03-3585-9225

申込フォーム
はこちらから



みんなと結ぶ「へいわ」
～港区平和都市宣言40周年～

港区立麻布図書館