

市民講演会を開催します！

「**側弯**と**腰**の悩み **ロコモ**予防 **骨粗鬆症**予防に大切な食事」

9月28日（土）に、健康寿命延伸に向けた市民講演会を開催します。長年、患者さんの側弯症などの腰の悩みに向き合ってきた整形外科部長が、その病態や治療（特に手術治療）を詳しく解説し、ロコモ・骨粗鬆症予防に役立つ運動の仕方や日々の食事について、理学療法士と管理栄養士が分かりやすくお話しします。

南及び磯子消防署から、予防救急についてのミニ講演も行います。

ぜひ多くの方にご来場いただき、健康について考えるきっかけにしてください。



- 1 日時 令和6年9月28日（土）10:00～12:30
（開場9:30）
- 2 会場 南公会堂
（横浜市南区浦舟町2丁目33番地
南区総合庁舎内）
- 3 定員 500名
（事前申込不要、当日直接会場へ）

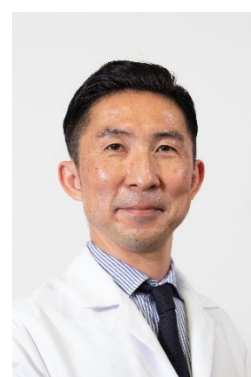
（写真：令和5年度市民講演会の様子）

4 講演内容

第1部 「側弯と腰の悩み」～小児から成人・高齢期まで～

整形外科部長 山田 勝崇（やまだ かつたか）

「側弯」とは、背骨が左右に弯曲した状態を言います。今は痛みがなくても、放置すると将来的に高度の腰曲がり・成人脊柱変形に移行して難治性腰痛・歩行障害を来します。弯曲が進行する前に診断して、治療を開始することが大切です。講演会では、小児から成人・高齢期まで幅広い年齢層の方が発症する「側弯症」と、日々悩まれている腰の痛み（腰痛）について、これまで患者さんの側弯・腰曲がり、腰の悩みに長年向き合ってきた整形外科部長が、その病態・治療（特に手術治療）を詳しくお伝えします。



第2部 「ロコモティブシンドローム予防」 理学療法士 駒場 佳世子（こまば かよこ）

関節や筋肉など運動器の障害のために、立つ・歩くなどの移動能力の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」と言います。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。講演会では、ロコモを防ぐための運動の仕方をお伝えします。

裏面あり



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



「骨粗鬆症予防に大切な食事」 管理栄養士 川端 久美子（かわばた くみこ）

骨粗鬆症になると骨がスカスカになって弱くなり、骨折しやすくなります。そして、背中が曲がって背中や腰の痛みを感じるようになります。

いつまでも元気でいきいきしている方は、骨も丈夫です。若いうちから丈夫な骨をコツコツ育てることも重要ですが、今からでも始めることが大切です。講演会では、すぐに始められる食生活についてご提案します。

5 取材について

当日取材をご希望の方は、9月27日（金）17時まで下記のお問合せ先にご連絡ください。

お問合せ先
<p>（市民講演会について） 医療局病院経営本部 脳卒中・神経脊椎センター 地域連携総合相談室 副室長 幕田 雄亮 Tel045-753-2659</p> <p>（南区の予防救急について） 南消防署総務・予防課長 早川 啓太 Tel045-253-0119</p> <p>（磯子区の予防救急について） 磯子消防署総務・予防課長 谷本 和夫 Tel045-753-0119</p>



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

