



## 第5回 にじいろ健康教室 結果報告

日時：29年6月1日（木）15時から16時

場所：コープはーとらんどハイム本山 地域交流スペース

参加：38名

内容：骨粗鬆症についての講義、質疑応答  
ロコトレ（体操）



今回のテーマ「骨粗鬆症」は、みなさまの関心が非常に高く、参加者も過去最高となりました。まず、骨粗鬆症のセルフチェックを参加者全員で行いました。その後で、片山先生から、骨粗鬆症の成因・予防、転倒、薬物治療についてのお話がありました。食事に注意し、運動、日光浴をできる範囲で行うことで、転倒や骨折しにくいからだ作りをしていくことが大事である事を参加者のみなさまと学習いたしました。最後に、写真にはごさいませんが、骨粗鬆症予防体操、ロコトレを行いました。片足立ちしながら、みんなで歌をうたいました。しんどい中にも笑顔があふれ、楽しい時間となりました。

次回は29年7月6日（木）15時から16時 テーマは「熱中症と脱水症」です。

初めての方も、ぜひご参加をお待ちしております。