

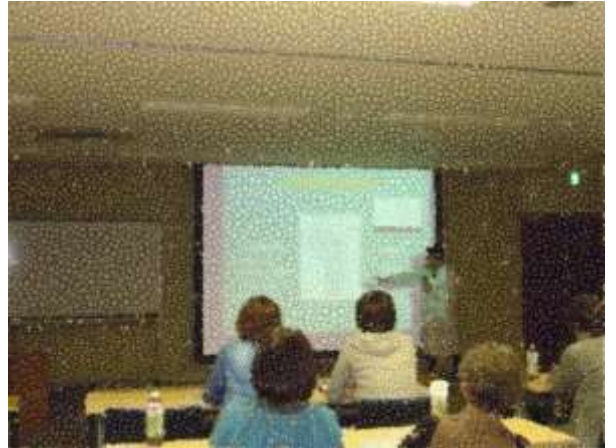
第14回の花水木の会の様子をお知らせします

「医療現場から女性の人生を考える勉強会」と題して第一回目の勉強会を開催しました。

「骨粗しょう症」について整形外科の藤田俊史先生からのお話と、乳腺チームからは骨粗しょう症の予防としての簡単な体操や食事などを教えていただきました。

「わかりやすかった。」「食事・運動で予防したいと思った。」との感想がありました。

今後も様々な勉強会を計画して行きたいと思います。



ロコモティブシンドローム(加齢に伴う筋量・筋力の低下)チェック

* 次の7項目のうち 一つでも当てはまれば**ロコモ**の心配があります。

- ①片脚立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要になる。
- ④家でのやや重い仕事が困難である。(掃除機の使用・布団の上げ下ろし)
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1ℓの牛乳パック2個程度)
- ⑥15分位続けて歩くことが出来ない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。



いつものようにおしゃべりの会を楽しみました。

今回からは皆さんの話をメモさせていただきました。将来の体験集の作成に役立てたいと思います。

* 匿名とし、個人が特定されることはありません。

