

転んでも、
杖は折っても
骨折るな！

入場無料・要予約

転倒・骨折を防いで
いつまでも健康な毎日を

日時 令和6年 **2月23日** (金・祝) **13:30~** (13:00開場)

会場 島根県立中央病院 2階大研修室 定員 **150名**
(事前申込制)

座長 整形外科部長 飛田 正敏 医師

講演 | 13:30~15:30

骨のつよさ、気にしていますか？ ~骨粗しょう症と骨折の連鎖を予防しよう~

講師: 看護師 山田 洋一

運動と環境調整で転倒を予防しよう！ ~転倒しないために今日からできること~

講師: 理学療法士 井上 魁

食事で骨折を予防しよう！ ~骨や筋肉に必要な栄養、足りていますか？~

講師: 管理栄養士 橋本 梨未

骨粗しょう症の薬って？ ~薬はコツコツ続けましょう~

講師: 薬剤師 湯山 千明

それでも転倒・骨折してしまったら... ~転院、介護保険について~

講師: 社会福祉士 和田 和泉

測定約10秒!!
骨のつよさ
確認しませんか？

体験コーナー | 15:30~

- 骨密度測定 (かかとの骨に超音波を当てて測定)
- 立ち上がりテスト (脚の筋力を測る簡単なテスト)

※こちらのコーナーは予約制ではありません。講演終了後、ご自由に体験いただけます。
※感染対策のため、少人数ずつの対応となりお時間がかかる場合があります。あらかじめご了承ください。





令和6年2月13日(火) 17時

※応募多数の場合は抽選となります。



申込フォームによる申請

二次元コードを読み取り、必要事項を入力の上、送信してください。



申込書による申請

下記の参加申込書に必要事項を記入の上、病院1階総合案内前BOXへ投函
またはFAX送信してください。
参加人数を記入の上、代表者の住所・電話番号をご記入ください。
事前連絡をする場合がありますので、平日の日中に連絡がとれる電話番号をご記入ください。



受付期間終了後、結果通知を郵送します。

※状況により、開催内容の変更または中止となる場合があります。



〒693-8555 出雲市姫原4丁目1-1
島根県立中央病院 広報室
TEL:0853-22-5111 FAX:0853-21-2975
メール:kouhou@spch.izumo.shimane.jp

----- 切り取り線 -----

参加申込書

令和6年2月23日開催 市民公開講座

送信先: 島根県立中央病院 広報室 行
FAX番号: 0853-21-2975

代表者氏名		参加人数	名
代表者住所	〒 市 町 番地		
電話番号	() -		
メールアドレス			