

整形外科セミナーと 骨粗鬆症予防「コツコツ健康★骨レシピ」

【整形外科セミナー】

講師：整形外科医 小林 薫

- ◆骨粗鬆症と早期治療、予防法
- ◆骨密度と骨質検査 ～骨密度が同じなのに折れやすい？～
- ◆骨粗鬆症による骨折が起こりやすい部位
(1位 せぼね(脊椎) 2位 大腿部(足の付け根) 3位 手首)
- ◆高齢者に多い4つの骨折
(①大腿骨近位部骨折 ②脊椎圧迫骨折 ③上腕骨近位部骨折 ④橈骨遠位端骨折)
- ◆圧迫骨折の予防法
- ◆骨折の予防は骨粗鬆症のケアから
- ◆運動器疾患の基礎知識
(①運動器とは? ②骨について ③関節について ④脊椎について ⑤脊髄について
⑥末梢神経について ⑦骨折について)
- ◆高齢期に多い運動器疾患
- ◆整形外科の疑問(疾患・病態の知識、検査や治療、なぜリハビリ?)
- ◆整形外科の検査について
(骨粗鬆症の検査、脊椎のMRI 脊髄造影検査、関節リウマチの検査、頸椎のレントゲン、
腰部脊柱管狭窄症の検査)
- ◆シニア世代の「膝の痛み」と自宅で出来るオススメの体操
- ◆ロコモ予防とロコトレで転倒防止
- ◆中高年を悩ませる「痛み」(筋肉痛と関節痛)
- ◆湿布の貼り方
- ◆足や靴に関するお話と転倒予防(靴ひもの結び方とシューズ選び)
- ◆姿勢の崩れ
- ◆体幹トレーニング、プランク
- ◆質問を受け付け(事前・当日)



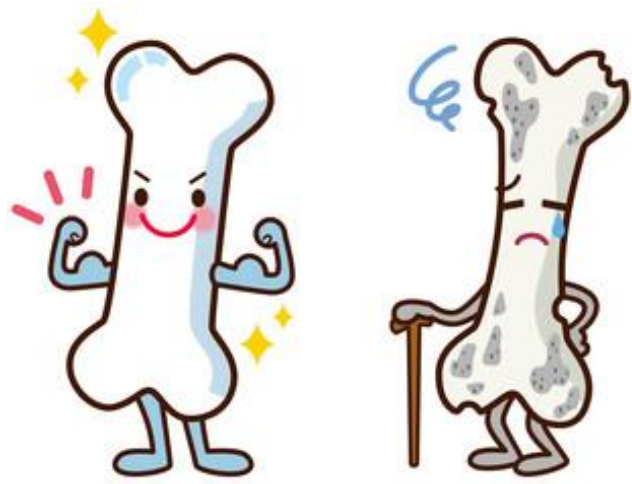
高齢者に多い疾患

- ・骨粗鬆症
- ・変形性膝関節症
- ・変形性腰椎症
- ・変形性股関節症
- ・変形性頸椎症
- ・頸椎症性頸髄症
- ・脊椎圧迫骨折
- ・頸椎椎間板ヘルニア
- ・頸椎後縦靱帯骨化症
- ・頸椎症性神経根症
- ・腰椎椎間板ヘルニア

成人に多い疾患

- ・頸椎捻挫(むちうち症)
- ・肩関節周囲炎(五十肩)
- ・バネ指
- ・痛風
- ・外反母趾
- ・関節リウマチ
- ・テニス肘

- ・ 腰椎すべり症
- ・ 坐骨神経痛
- ・ 腰部脊柱管狭窄症
- ・ 橈骨遠位端骨折
- ・ 大腿骨頸部骨折
- ・ 肩関節周囲炎
- ・ 関節リウマチ
- ・ 手根管症候群
- ・ 肘部管症候群



講師：アルス小林整形外科 院長 小林 薫



栄光学園高校卒業
日本医科大学卒業
日本医科大学付属病院整形外科入局
日本医科大学大学院卒業・医学博士
下館市民病院整形外科医長
日本医科大学付属病院整形外科助手
日本医科大学第二病院整形外科医局長
目黒駅前整形外科院長
アルス小林整形外科院長

日本整形外科学会 認定専門医
日本整形外科学会 認定運動器リハビリテーション医
身体障害者福祉法指定医
元日本体育協会公認スポーツドクター ほか

【食のセミナー「コツコツ健康★骨レシピ」】

講師：野菜ソムリエ、食育インストラクター、発酵食品ソムリエ 坂入姉妹

骨を強くする！コツコツ健康★カルシウムレシピ

骨を丈夫にする！食べ物ランキング

脳に効く食べ物&習慣

「さあにぎやかにいただく」とは？

間違った食べ方10選

【10種の最強食材】これだけは食べておこう！ など

【整形外科カフェ&ランチ】

小林院長オススメレシピ

栄養満点「コツコツ★骨ランチ」

カルシウムスムージー

骨粗鬆症予防スイーツ など