

## 出前講座報告書

実施日時	2024年7月16日 13:30~15:00	主催者名	津軽保健 こけし班
講師名	成田 創	会場名	黒石診療所
テーマ	骨密度測定		
参加人数	9人	報告者	成田 創
<b>【講座内容】</b> ○骨の健康について。 骨粗しょう症予防のお話。骨密度測定実施。 骨を強くするための体操。バランス感覚を強化する為の体操。			
<b>【質問内容】</b> 食事で骨を強くするものには何があるか。 骨密度測定結果が良くなることもあるのか。			
<気づいたことや今後の教訓など> 参加者の大半が60歳以上の方で骨の健康が気になる年代のため皆さん興味を持って聞いてくれた。 中には骨粗しょう症の薬を使っている方もいて薬と食事の相性なども熱心に聞いていた。 参加者の年代に合わせた内容が良かったかと思う。			