

草津市立なごみの郷 健康講座 「骨密度測定会」

<目 的>

●骨密度とは、骨を構成するミネラル(カルシウム、リン)が骨にどれくらい詰まっているかを骨の単位面積当たりの骨量として算出したものです。骨の強さを表す指標の1つとされており、主に骨粗しょう症の診断や経過観察に用いられます。骨粗しょう症は骨が弱くなることで骨折しやすくなる病気です。特に高齢の女性に起こりやすく、女性ホルモンが減少して骨量を調節する力が弱くなることで引き起こされます。骨の丈夫さを表す骨密度が骨粗しょう症や、骨粗しょう症予備軍の重要な診断材料となります。骨折が起こらなければ、骨密度の低下自体は自覚する症状がないことがほとんどです。予防や早期発見のために、40歳以上の閉経後女性では数年に一度は骨密度を測定することが推奨されています。骨密度の低下に気付いた場合は、なるべく早い段階で食生活の工夫や薬物治療による骨密度の改善が大切になります。

なごみの郷では「健康講座」として、株式会社木村牧場様の協力をいただき、『骨密度測定会』を開催いたします。この機会に骨密度を測り、ご自身の健康管理の保持に役立てましょう。

<日 時> 令和6年1月27日(土) 午前10時から午後3時頃まで

<場 所> なごみの郷ふれあいサロン(正面玄関前フロア)

<内 容> ①「骨密度測定会」の実施
②健康に関する困りごとに関する相談会
③健康飲料の試飲会

<協 力> 株式会社 木村牧場

<主 催> 草津市立なごみの郷

