

20 October
World Osteoporosis Day
From Kanazawa to the
World Stop the Osteoporosis

世界骨粗鬆症デー

タペストリー掲示

金沢駅もてなしドーム

9月30日(月)▶10月20日(日)

ブルーライトアップ

金沢駅鼓門

10月8日(火)▶10月14日(月・祝)

日時: 2024年**10月13日**(日)

12:00~16:30 (受付開始 11:30~)

場所: **金沢市アートホール** (金沢市本町2-15-1)

入場無料

先着**300名** (健康測定体験会含む)

健康測定体験会

筋肉・体脂肪量/
骨量測定体験

時間 12:15~16:30 (2部制)

1回目 12:15~13:45

2回目 15:10~16:30

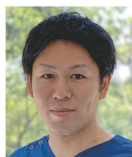
講演1 14:00~14:20

エクササイズレシビ

~どこでもだれでもできる

健康メンテナンスの第一歩~

講師: 宮地 諒 先生 (北陸大学医療保健学部理学療法学科講師)



講演2 14:30~15:00

どうして痛むの?

その原因と対処法を教えます!

~骨粗鬆症と手の痛み~

講師: 横山 光輝 先生 (よこやま整形外科 手とリウマチクリニック院長)



座長: 佐藤 友紀

(北陸大学薬学部薬学臨床系准教授 / 金沢骨を守る会幹事 / 第26回日本骨粗鬆症学会会副事務局長)

主催 / 一般社団法人日本骨粗鬆症学会、公益財団法人骨粗鬆症財団、金沢骨を守る会

後援 / 石川県、金沢市、北陸大学地域連携センター、北陸大学ウェルビーイングリサーチチーム、石川県医師会、金沢市医師会、北國新聞社、NHK金沢放送局、石川テレビ放送、テレビ金沢、北陸放送、北陸朝日放送

協力 / 渋谷工業株式会社、株式会社ホリ乳業、株式会社香輪社



金沢骨を守る会

【お問い合わせ先】〒920-1181 石川県金沢市金川町木3番地 北陸大学薬学部内
代表 三浦 雅一 (北陸大学 理事・薬学部教授 / 日本骨粗鬆症学会副理事長 / 第26回日本骨粗鬆症学会会長)
TEL: 076-229-6198

第26回日本骨粗鬆症学会・金沢骨を守る会合同市民フォーラム
世界骨粗鬆症デー
2024
ストップ・ザ・骨粗鬆症

講演の内容と講師のご紹介

エクササイズレシビ

～どこでもだれでもできる
健康メンテナンスの第一歩～



博士（保健学）

宮地 諒 先生

（北陸大学医療保健学部理学療法学科）

近年、健康に対する考え方が大きく変わりつつあります。かつては「病気になるたら医療機関で治療してもらう」という受け身な考え方が一般的でしたが、今では「自らの健康は自らがつくる」という予防を含めた主体的な考え方が浸透し、自分の健康に対する関心が高まっています。特にエクササイズはその中心的な役割を果たし、適度な運動が骨や筋肉の強化、痛みの緩和、血中脂質・糖質異常の改善、心的ストレスの軽減、血栓の予防など、多くの効果が期待されています。しかし、実際にエクササイズを始めようとすると、自分に合った方法を見つけるのが難しく、場合によって痛みが出現するなど逆効果をもたらすこともあります。そのため、まずは自分の身体の状態を知り、そのうえで自分にあったエクササイズを選ぶことが必要となります。

本講演では、エクササイズの利点とともに簡単な身体チェックやエクササイズの選び方をご紹介します。さらに、様々な難易度のエクササイズの具体的な方法や注意点を解説いたします。自分に合ったエクササイズを見つけ、健康的な身体と心を保つ第一歩へ踏み出しましょう。

【略歴】

2010年 9月 石川県済生会金沢病院リハビリテーション部
理学療法士
2016年 4月 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科保健学専攻
研究協力員（兼務、現在に至る）
2019年 4月 京都橘大学健康科学部理学療法学科 助教
2021年 4月 北陸大学医療保健学部医療技術学科 助教
2022年 6月 けやきクリニック整形外科 アドバイザー
（兼務、現在に至る）
2023年 4月 北陸大学医療保健学部理学療法学科 講師
現在に至る

どうして痛むの？ その原因と対処法を教えます！

～骨粗鬆症と手の痛み～



院長 医学博士

横山 光輝 先生 愛知県生まれ 60歳
（よこやま整形外科 手とリウマチクリニック）

日本整形外科学会認定 整形外科専門医
日本手外科学会認定 手外科専門医
日本整形外科学会認定 リウマチ医
日本整形外科学会認定 運動器リハビリテーション医
日本体育協会認定スポーツドクター
2020-2021 Best doctor
2022-2023 Best doctor

年齢とともに骨は徐々に弱くなっていきます。「高齢者の高齢化」が進んできている日本においては、若者を含めほとんどすべての人が骨粗しょう症という問題にいずれ直面することになります。

骨密度が高い時期は20～40歳くらいまで。その後徐々に骨密度は減少していきますので、いかに若いうちに骨貯金しておくか考えなければいけません。50歳以降で最も大切なことはまず骨粗鬆症検査（骨密度検査、血液による骨代謝検査）を受けることです。腰が痛いとか身長が小さくなったとか症状が出る前に自分の骨の状態を知り、骨密度が低ければ早期に治療を行うことができます。そして、骨に刺激を与える運動習慣を身につけることで将来の骨折リスクはぐっと低くなります。

女性においては閉経前後の急激に骨密度が低下する時期には関節にも様々な症状が出るようになります。とくに手には症状が出やすく、手指のこわばり、変形、しびれなど女性ホルモン減少の影響により様々な手のトラブルが出現します。女性ホルモン減少の影響をいかに少なくするかをこの時期には考える必要があります。

講演では、骨粗鬆症の予防と対処法、女性に多い手指の疾患について紹介いたします。

さあ、いまからでも骨を元気にして、健康と若返りを手にしましょう。

【略歴】

1990年 3月 金沢大学医学部医学科卒業
1997年 4月 金沢大学医学部附属病院整形外科助手
2001年 4月 富山県立中央病院整形外科医長
2003年 8月 金沢医科大学整形外科助手
2005年 4月 金沢医科大学整形外科講師
2009年 4月 NTT 西日本金沢病院整形外科部長
2014年 7月 恵寿金沢病院整形外科部長
2019年 4月 金沢医科大学氷見市民病院
整形外科臨床教授・診療科長
2022年 1月 現職（よこやま整形外科 手とリウマチクリニック院長）

10月20日は『世界骨粗鬆症デー2024』

国際骨粗鬆症財団が設定した「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標に地球規模で展開するための記念日です。世界各地で疾患啓発のイベントを行っています。国内では、金沢骨を守る会が中心となって活動を実施しています。今年も金沢駅もてなしドームで以下のキャンペーンを実施予定です。

●タペストリー掲示
（金沢駅もてなしドーム）

9月30日（月）～10月20日（日）

●ブルーライトアップ 10月8日（火）～10月14日（月・祝）
（金沢駅鼓門）

