



市民公開特別講座を開催しました

活動的な毎日のために

～せなかの健康を守る秘訣と寝たきり対策の基本～

4年ぶりに市民公開特別講座の開催

新型コロナウイルス感染症の影響で長らく中止していた市民公開講座を、2024年5月11日（土）に当院南館8階会議室で開催しました。今回は特別講座として名古屋大学大学院医学系研究科整形外科助教授の伊藤定之先生をお招きしました。当日は晴天に恵まれ、100名を超える参加がありました。



飛田哲朗先生

1 演題目は、当院の脊椎・脊髄センター長の飛田哲朗先生による「せぼねの病気とからだに優しい手術について」でした。椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・脊椎圧迫骨折に関する病態と治療法、また当院で行っているからだに優しい低侵襲の手術を写真や動画を交えてお話いただきました。特に骨折後は再骨折のリスクが高いため、しっかりと骨粗しょう症治療を行うことが重要だと教わりました。

2 演題目は、伊藤定之先生による「活動的な毎日のために～せなかの健康を守る秘訣と寝たきり対策の基本～」でした。せぼねの骨折には骨粗しょう症と骨折が密接に関わっており、対策として栄養と運動が重要であることを学びました。具体的な栄養素や必要なトレーニング方法についても詳しくお話していただき、明日から取り組みたいとのおもいとなりました。



伊藤定之先生

参加者の方からは、「過去に毎回参加していました。市民公開講座が再開されることを聞き、とても楽しみにしていました。」「明日から生活習慣の改善に取り組みたいとおもいます。」などさまざまな感想をいただきました。4年ぶりの開催でしたが、多数ご参加いただきありがとうございました。

次回は冬頃の開催を予定しています。参加方法は、院内ポスター・ちらし・ホームページ等でお知らせいたします。みなさまの参加をお待ちしております！！