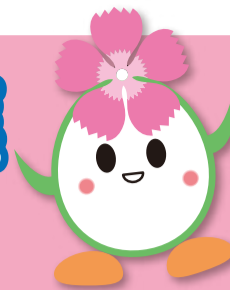


令和元年度

東住吉区在宅医療・介護連携推進 区民フォーラム

参加無料

申込不要



日時 **12月14日(土)** 14:00~16:00
(13:30開場)

場所 **東住吉区民ホール(区役所3階)**

講師には、厚生労働省で「在宅緩和医療推進に関する研究」で研究班員を務められ、現在は近畿在宅医療推進フォーラム実行委員である白山宏人先生をお迎えします。

人生の最後を考え話し合うことは、今を大切に生きることに繋がります。自分らしい人生の最終段階を生きるために、今から考える機会にしてみませんか。

■ 第1部「講演」

多死社会を生き残るための道しるべ
～在宅医療の現場から考えるこれから大切なこと～

講師／医療法人拓海会 大阪北ホームケアクリニック
院長：白山 宏人 先生



プロフィール 白山 宏人 先生

2000年から大阪北部で約20年在宅医療に従事。約2000名の自宅での看取りに関わり、患者さんや御家族の「想いを聴く」「想いについて対話する」「想いを実現する」ことを大切にしている。主な活動として、劇団「ザイタク」MC&脚本担当として、2015年から在宅医療を基にした寸劇「ピンピンコロリって無理なん知っとう?」3部作を制作するなど、地域で人生会議に関するさまざまな活動を行っている。

■ 第2部「東住吉区在宅医療連絡会各機関の活動紹介」

区内の各在宅医療推進機関をご紹介します。

※会場内は全館禁煙です。※お車でのご来場はご遠慮ください。※12月14日(土)11:00時点で「暴風警報」もしくは「特別警報」が発表されている場合は、開催を中止します。

問合せ 保健福祉課(保健)1階13番 ☎06-4399-9882

骨から健康に! あなたの骨大丈夫?

あなたは、自分の骨の状態を知っていますか? 生活習慣を見直すことで改善する場合があります。いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために今から骨活開始!



骨量は18歳ごろがピーク!

18歳を過ぎると骨量(骨のカルシウム量)は増やせなくなり、年をとるごとに少しずつ減ってきます。生活の仕方などで個人差はありますが、特に女性は閉経後急激に骨量が低下します。

骨量が減るとどうなる?

骨はカルシウムの巨大な貯蔵庫であり、骨のカルシウム量が減ると骨はスカスカになり、骨折を起こしやすくなります。これが「骨粗しょう症」という病気です。骨粗しょう症は、サイレント・ディーズ(静かな病気)と言われ、深く静かに進行していきます。最近背中が曲がってきた、重いものを持つとき背中や腰が痛いなど骨粗しょう症の可能性がります。ひどくなると骨折を起こし、寝たきりの原因にもなるのです。

骨粗しょう症予防のため、これから始めること

- カルシウムが多く含まれる乳製品や大豆製品、小魚等を毎日摂取し、バランスのよい食事を心がけよう。
- ウォーキングなど自分のペースでできる運動を続けよう。
- 骨粗しょう症検診を受けて今の骨の蓄えを確認しよう!

～大阪市骨粗しょう症検診～

裸足になって、かかとの骨に超音波を当てて骨量を測定!

その場で結果 痛くない 栄養士からアドバイスも!

場所／保健福祉センター(区役所1階)で実施。
対象／18歳以上の大阪市在住の方ならどなたでも!
申込／保健福祉課(保健)1階13番
☎06-4399-9882



無料 申込要

問合せ 保健福祉課(保健)1階13番 ☎06-4399-9882