

第24回みなと市民セミナー

骨の健康について知ろう

2025.11.28(金)

会場：横浜市立みなと赤十字病院 （横浜市中区新山下3-12-1）

大会議室 3F

開場時間 13:00～

講演時間 14:00～15:30（途中休憩あり）

講演1 セボねを守るために ～脊椎の病気とけがのお話～

整形脊椎外科部長

鳥越 一郎

誰でもお年を重ねると、セボねは少しずつ傷んでいきます。そのダメージを最小限にするためには、セボねの病気やけがについて基本的な知識を得ることが重要です。手術にならないための予防策についてもご紹介します。



講演2 いくつになっても元気に歩くための骨とからだのつくりかた

リハビリテーション科係長

水野 理恵

骨折や転倒を防ぐために、今日からできるかんたんな運動や生活の工夫をわかりやすくお伝えします。こつこつと取り組んでいきましょう。



講演3 あなたの「動きたい」を支えるためにできること

看護部係長

緒方 奈央

日頃から骨の元気を保つことは、あなたの「いつも」を守ることにつながります。今日からできる骨の健康づくりのヒントを一緒に学んでみませんか。



もれもを守る。いつもへつなぐ。

<お問い合わせ>

横浜市立みなと赤十字病院 みなと市民セミナー担当

TEL:045-628-6816（平日9:00～17:00）

最新情報はこちら

