

＼ 公開講座 ／

丈夫な骨で元気な毎日

～ 骨粗しょう症予防と腰痛改善のヒント～

2026 年

12月5日 土

14:00 - 16:00

(開場 13:30)

会場：JCHO仙台病院
1階 エントランスホール
(宮城県仙台市泉区紫山2-1-1)

主催：宮城大学
JCHO仙台病院

参加無料・要申込

加齢に伴い骨密度が低下する骨粗しょう症は、骨折のリスクを高めるだけでなく、慢性的な腰痛の原因ともなり、日常生活に大きな影響を与えます。人生100年時代を最後まで自分らしく健康に暮らし続けるためには、骨を丈夫に保ち、転倒を予防する身体づくりや、腰痛を和らげる日常生活の工夫が不可欠です。

この公開講座では、医師による骨粗しょう症と腰痛に関する医学的な解説をはじめ、理学療法士による予防や腰痛緩和のための体操、看護学教員による腰痛に対する日常生活の中での工夫についてなど、多角的な視点から、より快適な日常を過ごすための実践的な知識をご提供します。皆さまの健康増進等にお役立ていただければ幸いです。

● 主な内容

- **講演①：「骨粗しょう症と腰痛」**
JCHO仙台病院 院長 小澤 浩司
- **講演②：「骨を守り、転ばない身体をつくる ―骨粗しょう症と運動の話―」**
JCHO仙台病院 理学療法士長 平山 紀子
- **講演③：「腰痛に対する日常生活の中での工夫」**
宮城大学 看護学群 准教授 勝沼 志保里
- **個別相談コーナー：骨粗しょう症や腰痛について**

● 開催概要

- **主催**：公立大学法人宮城大学、JCHO仙台病院
- **会場**：JCHO仙台病院（宮城県仙台市泉区紫山2-1-1） 1階 エントランスホール
- **開会**：14時00分（開場13時30分）、 閉会：16時00分（予定）
- **参加費**：無料
- **申込み〆切**：2026年11月27日（金）
- **定員**：120名（受付は先着順とさせていただきます）
- 開催当日は、JCHO仙台病院の駐車場を利用可能です。
駐車券を忘れずに会場へお持ちください。駐車料金無料化のお手続きを行います。
- 来場の際はマスクの着用をおねがいします。



開催案内
ウェブサイト

● 申し込み方法（以下の3つのうち、いずれかの方法によりお申し込みください。）

- **お電話によるお申し込み（平日13時～17時まで）**
022-378-9111（JCHO仙台病院 代表）までご連絡の上、
「12月5日の公開講座参加希望」とお伝えください。
- **FAXによるお申し込み**
任意の様式に、お名前、ご所属、電話番号、メールアドレス（任意）をご記入の上、
022-378-9131（JCHO仙台病院 総務企画課）に送信してください。
- **Webからの申し込み**
以下のURLまたは右のQRコードより「申し込みフォーム」へアクセスしてお申し込みください。
<https://x.gd/OM44P>
送信の前には、以下の2つアドレスからのメールを受信可能に設定してください。
chishin.myu@gmail.com , renkei-kouza@myu.ac.jp
- **お問合せ先**
宮城大学 研究推進・地域未来共創センター（担当：菅原）
電話：022-377-8554 / Email:renkei-kouza@myu.ac.jp



申し込みフォーム