

骨と関節の日市民セミナー

2023. 10. 15(日)

いつまでも歩ける身体作り！寝たきり予防！

毎年10月8日は骨と関節の日です。10月15日に沖縄県整形外科医会主催の市民セミナーが開催されました。

当院の管理栄養士緑間が登壇し「骨に必要な栄養はカルシウムだけ？～沖縄食材で骨元気～」と題して、骨に必要な栄養素や食生活での取り入れ方について講演しました。沖縄の馴染みのある食材や料理を例にだし、カルシウムが補給出来る身近な商品についても紹介しました。ロコチェックやロコトレ実演、沖縄のお笑い芸人ハンサムの寸劇などもあり、大盛況で賑やかなセミナーとなりました。



—骨粗鬆症、ロコモ・フレイル
を知ろう、防ごう！—

