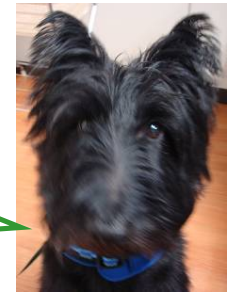


# 「未来の健康と医・食を考える会」

## 第21回講演会が終了しましたワン！

ご参加下さいました皆様ありがとうございました。



院長愛犬 ブッシュ  
(スコティッシュテリア)

### 講演 I 「骨粗鬆症とロコモティブシンドローム —高齢者の寝たきりを防ぐ処方箋—」



仙台赤十字病院  
整形外科 副部長

こいけ よういち  
小池 洋一 先生

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害によって介護・介助が必要、またはその危険が高まっている状態のことを表す言葉です。骨粗鬆症はロコモティブシンドロームの中でも頻度が高い病気で、高齢の女性に多いです。骨の強度が弱くなっており、転倒や軽微な外傷でも骨折を起こす危険が高くなります。特に大腿骨や背骨の骨折は、寝たきりや要介護の原因として重要です。骨粗鬆症の治療で大事なことは、一度はじめた治療を中断せず継続することです。身近な高齢者の方々に、ぜひ骨粗鬆症の検査・治療を受けるようお話しし、受療を促していきましょう。

## 講演Ⅱ 「みやぎのくびれを取り戻せ！ ～メタボと糖尿病～」



仙台白百合女子大学  
人間学部 健康栄養学科  
教授 佐々木 裕子 先生

宮城県は都道府県別メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の順位が6年間、ワースト2位の状態ですが、単純に痩せれば良いというわけではありません。筋肉は糖を取り込む場所なので、筋肉量が少ない人ほど高血糖になりやすいとされています。また、内臓脂肪型肥満はインスリン抵抗性を招きます。そのため筋肉量を維持したまま、体脂肪を落としていくことが重要となります。炭水化物ばかりの食事では身体に脂肪がつきやすくなってしまいます。日頃からスクワットや腹筋などの筋力トレーニングを心掛け、筋肉量の増加を目指していきましょう。

「未来の健康と医・食を考える会」では、講演会を年2回開催しています。

次回は2016年11月19日(土)を予定しております。

大変役に立つ知識を得られますので、ご家族やご友人を誘ってぜひご参加下さい。