

第10回メタボリックシンドローム会

今年始めのメタボ会!!!
特別講演

肥満は関節にもよくない!

☆特別講演：「メタボリック症候群と骨関節疾患」

京都医療センター 統括診療部 整形外科部長 中川 泰彰 先生



体重が増えると足腰にかかる負荷が増え、腰や膝などの骨関節疾患が発症・悪化しやすくなります。骨関節の病気は痛みを伴うため運動量が減少し、減量の妨げになってしまうという、まさに「悪循環」となってしまいます。はたしてその予防法とは？痛くなってしまった時の対処法は？この機会に皆で勉強しましょう！



●プログラム●

- ① 9:30~10:00 身体測定
- ② 10:00~10:10 会長挨拶
- ③ 10:10~11:00 ☆特別講演 (+Q&A) 中川 泰彰先生
- ④ 11:00~11:20 “管理栄養士より” ~正しいダイエット・間違ったダイエット法~
(京都医療センター・管理栄養士 山地 聡子)
- ⑤ 11:20~11:40 腰痛体操 ~関節に優しい体操~
(リハビリテーション科 理学療法士長：農端芳之、
運動療法主任：伊藤浩一、理学療法士：大西幸子)
- ⑥ 11:40~12:00 “2010春のメタボランチ紹介” ~夏に向けてのヘルシーメニュー~
(京都医療センター・管理栄養士 森住 蘭)
- ⑦ 12:00~12:15 表彰式・体験談
- ⑧ 12:15~12:30 閉会の挨拶

2010

6 / 26

Sat

9:30~12:30

場所：

京都医療センター 管理棟4F
大会議室



●お申し込み方法 ● 《締め切り 6月11日 (金) 》

参加を御希望される方は、下記の方法でお申し込み下さい。

① 下記の事務局に氏名、年齢、住所を御記載の上、FAXして下さい。

② 下記の事務局にお電話下さい。

● 一般の方、医療従事者の方もお気軽に御参加下さい。

事務局 京都医療センター・メタボリックシンドローム会 連絡先:電話：075-641-9161(内線7339) FAX:075-645-2781