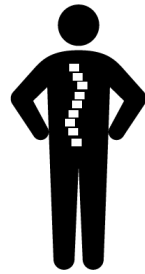


横浜市立脳卒中・神経脊椎センター  
市民講演会

～小児から成人・高齢期まで～

そくわん  
側弯と  
腰の悩み



参加無料  
申込不要

ロコモ予防  
骨粗鬆症予防  
に大切な食事



消防署からの  
ミニ講演も行います！

- 長年腰の痛みに向き合ってきた整形外科部長が徹底的に解説します！
- ロコモティブシンドローム予防になる、運動の仕方をご説明します！
- 日々の生活に取り入れやすい、骨粗鬆症予防に大切な食事についてご説明します！

2024 9.28 (土) 10:00～12:30  
(開場9:30)  
南公会堂(南区役所)

無料【手話通訳・一時保育実施】(要申込み) 10:00～12:30

※ご希望の方は、9月3日(火)までに、下記問合せ先までご連絡ください。

※一時保育は、聴講される方のお子さんで2歳以上の未就学児が対象です。

問合せ 脳卒中・神経脊椎センター地域連携総合相談室 045-753-2500(代表)

## 第1部

# そくわん 側弯と腰の悩み

～小児から成人・高齢期まで～



整形外科部長  
山田 勝崇

専門分野  
脊椎脊髄外科  
専門資格

日本整形外科学会専門医  
日本脊椎脊髄病学会指導医  
日本整形外科学会認定脊椎脊髄病医

最も頻度の高い側弯症は思春期特発性側弯症で、軽いものは成長が止まると側弯の進行も止まります。昔はどんな側弯も成長が止まると思われていましたが、近年では弯曲の大きい側弯は成長終了後も毎年僅かずつ進行し続けることが分かっています。

今は痛みがなくても、放置すると将来的に高度の腰曲がり・成人脊柱変形に移行して難治性腰痛・歩行障害を来しますので、弯曲の大きい側弯は装具治療・手術をお勧めしています。

成人・高齢期の側弯・腰曲がりを総称して成人脊柱変形と言います。進行した成人脊柱変形に対するリハビリ・投薬の効果は限定的であることが分かっており、根本的治療は手術治療のみです。日常生活で困っているようであれば、決して年のせいだと諦めないで手術により改善の余地があることを是非知っておいて下さい。

講演会では、患者さんの側弯・腰曲がり、腰の悩みに長年向き合ってきた整形外科部長が、その病態・治療（特に手術治療）を詳しくお伝えします。

## 第2部

理学療法士  
駒場 佳世子

# ロコモティブシンドローム予防

関節や筋肉など運動器の障害のために、立つ・歩くなどの移動能力の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」と言います。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。講演会では、ロコモを防ぐための運動の仕方をご説明します。ご自身の体調に相談しながら、是非ご一緒に運動を実践しませんか？

管理栄養士  
川端 久美子

# 骨粗鬆症予防に大切な食事

骨粗鬆症になると骨がスカスカになって弱くなり、骨折しやすくなります。そして、背中が曲がって背中や腰の痛みを感じるようになります。

いつまでも元気でいきいきしている方は、骨も丈夫です。骨のために「カルシウム」をとっているから安心！と思いませんか？人生100年時代といわれる現代、若いうちから丈夫な骨をコツコツ育てることも重要ですが、今からでも始めることが大切です。講演会では、すぐに始められる食生活についてご提案します。

## 会場案内 南公会堂 (横浜市南区浦舟町2-33)



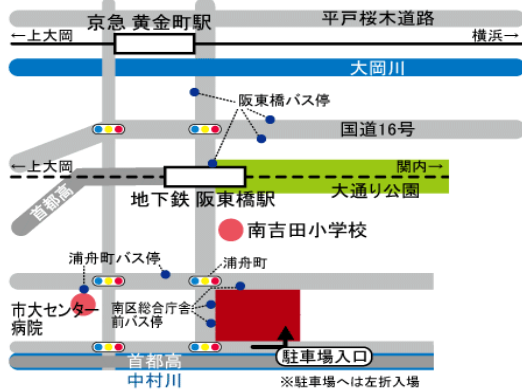
市営地下鉄「阪東橋」駅 徒歩 約8分  
京浜急行「黄金町」駅 徒歩 約14分



バス停「南区総合庁舎前」 徒歩 すぐ  
バス停「浦舟町」 徒歩 約2分  
バス停「阪東橋」 徒歩 約8分

・定員 500人 (入場無料)

※当日先着順、定員になり次第受付終了いたします。



※駐車場へは左折入場  
をお願いします。