

NPO法人兵庫骨を守る会と共に行うWebを利用した骨粗しょう症教室

神戸大学大学院医学研究科外科系講座整形外科学・NPO法人兵庫骨を守る会

神戸大学医学部附属病院整形外科特命助教 西本 華子

【はじめに】

2010年に日本は、超高齢社会を迎えた。急速な高齢化に伴って、骨粗しょう症患者も推定1200万人と増加の一途をたどっている。大腿骨近位部骨折発生率女性全国1位の兵庫県は、「骨粗しょう症が見つからないし、治療もされていない」状況であり、その中で骨折が多発している可能性が強く示唆される。即ち地域住民を対象とした啓発活動は急務である。

神戸大学整形外科では、このような状況を打開すべく、NPO法人兵庫骨を守る会と連携し、地域の中核となる病院及びクリニックの医師に呼びかけ、広く啓発活動を毎年行なってきた。

しかしコロナ禍の影響を受け、昨年度は骨粗しょう症教室（市民講座）は開催できず、会報の発行のみとなってしまった。そのような中、神戸大学地域連携事業より資金援助いただき、主に会員・医療従事者を対象とした、Webでの骨粗しょう症教室が開催できたので報告する。

【Webでの骨粗しょう症教室開催の概要】

事前に①会員、②地域での骨粗しょう症専門外来などを立ち上げている病院、クリニックあるいは、骨粗鬆症学会認定医・マネージャーへ、郵送で下記のチラシを配布

令和3年度 NPO法人 兵庫骨を守る会 市民講座 「コロナに負けていませんか!! 運動のススメ」	
日時	2021年10月30日(土) 15:00~16:35
実施形式	ZOOMミーティング 下記URLあるいは二次元コードからお入りください https://
座長	神戸大学大学院医学研究科 外科系講座 整形外科学 准教授 新倉 隆宏 先生
基調講演	15:00~15:30 「骨粗鬆症と運動療法-運動って効果あるの?」
演者	神戸大学医学部附属病院 整形外科 特命助教 西本 華子 先生
特別講演	15:35~16:35 「骨は若返る! ~骨密度アップ体操と栄養のお話を中心に~」
演者	信州大学医学部 運動機能学教室 准教授 中村 幸男 先生
【視聴に関してのお願い】 講演の録画、及びスライドの撮影は お控えいただきますようお願いいたします	
お問い合わせ NPO法人 兵庫骨を守る会 事務局 高月 TEL:070-(専用) Mail: npo-hbhs@gmail.com	



当日は三宮松岡ビル会議室を借り、ソーシャルディスタンスを保ち、マスク着用で開催した。写真 a.左 Web電話問い合わせ対応係、正面 座長演者、右 Zoom対応係、b.モニター利用しての最終確認中、c.無事に講演が終了し笑顔での1枚（左理事長、右筆者）

【結果】

参加人数；60名

西本（筆者）による運動療法、中村先生による骨粗しょう症に有効な栄養の話、日常に取り入れることの出来る運動の話は、非常に好評であった。

【会を終えて】

チラシ配布時より、①の会員よりWebの聴講はしにくいという意見も聞かれた。その意見を踏まえ、兵庫骨を守る会会報 コツコツ通信第4号に、特別講演の概要を中村先生からご寄稿いただき掲載することとした。

今回のWebでの骨粗しょう症教室（市民講座）を通じて、広く市民への骨粗しょう症における栄養・運動の重要性が周知されたと思われる。

