

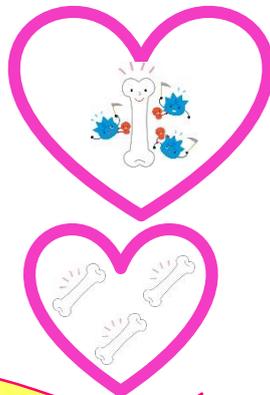
# こつこつ教室新聞 6月号

社会医療法人  
札幌清田整形外科病院

発行日：6月30日 発行人：3Fナースステーション

## 6月27日 こつこつ教室を開催しました

今回はご家族の参加もあり18名の大人数の教室となりました。  
みなさん真剣な表情で、うなずきながら聴いていた姿が印象的でした。  
入院中のリハビリや看護師と一緒にいる体操も楽しい！退院後も続ける！  
と大きな声で言ってくれた患者さんがいました。  
無理せず、少しずつ、こつこつ続けることが丈夫な骨と筋肉を作ります。骨折が  
治っても骨粗鬆症の治療は続けてくださいね。



当日は市立釧路総合病院の看護師、理学療法士さんたちが見学に来ていました。  
骨粗鬆症のチーム医療が北海道全域に広がると心強いですね



骨粗鬆症治療の三本柱は  
**薬物・栄養・運動**  
継続が大切です！！

