

こつこつ教室新聞 7月号



社会医療法人

札幌清田整形外科病院

発行日：7月27日 発行人：3Fナースステーション

7月25日

こつこつ教室を開催しました

今回のこつこつ教室は7人の少人数で行いました。

男性も3名参加され、積極的に発言もあり、みなさん骨粗鬆症やサルコペニアについて興味深く聴かれていました。

骨粗鬆症、サルコペニアは栄養・運動が大切です。入院中に習った体操を自宅に帰ってからも継続して、カルシウム、ビタミンD・Kの摂取を心掛けて下さい。

いつまでも自分の足で歩き、元気で長生きを目指しましょう！



薬物治療に不安がある人は
自己中断せずにご相談ください
薬の変更や通院について医師と調整いたします



骨粗鬆症マネージャー 池下・佐々木