



大阪刀根山医療センター
骨粗鬆症チーム

10月20日は世界骨粗鬆症デーです



世界骨粗鬆症デーイベント

カルシウム
自己チェック



骨量測定できます！



医師に治療について相談できます

自分ができる骨粗鬆症予防を
勉強しましょう！



皆さん 自分の骨のことしていますか？

早い段階からの食生活の工夫、骨を強くする運動、薬物治療による骨密度の改善が大切です！

いろんな専門家に個別相談できます！

骨粗鬆症を
分かりやすく解説

あなたの足腰年齢、
立ち上がって
チェック！

骨骨(コツコツ)
強く骨折予防

骨を守るお薬の
お悩み相談

骨を強くする運動



ウォーキング
1日30分



骨を丈夫に
する食事



日時

2025年10月31日
9:30~14:00

金

無料

場所

大阪刀根山医療センター 1F 患者サロン

〒560-8552 大阪府豊中市刀根山5丁目1番1号