

# Be active and enjoy a healthier life

～Physical activity and bone health for adults～

## アクティブなヘルシーライフを楽しもう！ ～成人の体力と骨の健康～

【開催日時】 2019年9月17日(火) 15:30～16:30

【場 所】 大阪市立大学 学術情報総合センター1階 文化交流室

【参加費】 無料(事前申込み不要)

【主 催】 大阪市立大学 都市健康・スポーツ研究センター

【共 催】 大阪市立大学 健康・スポーツアカデミー



講 師

## Scott Going

Department of Nutritional Sciences,  
The University of Arizona  
Department Head & Professor

\* 同時解説あり

UNITED NATIONS  
academic  
impact

Sharing  
a Culture  
of Intellectual  
Social  
Responsibility

### 講演概要

骨粗鬆症は自覚症状がないため、多くの場合かかっていることに気がつきませんが、ひとたび骨折を起こすと治療に時間を要し、身体機能の低下により生活の質を損ね、要介護の主な原因となります。運動習慣は骨密度や骨強度の維持・向上といった、骨そのものに良い影響をもたらすだけでなく、骨粗鬆症患者の体力や健康的なライフスタイルに対しても様々な効果をもたらします。本講演では成人の骨の健康にフォーカスした運動の実践方法について解説します。

※ 終了後に懇親会を開催いたします (17:00～ 学術情報総合センター 1F 野のはなハウス)

【お問合せ先】 大阪市立大学 教育推進課 大谷

TEL 06-6605-2132

Eメール t-otani@ado.osaka-cu.ac.jp