



詳しくはここを  
チェック!

# 女性アスリートの健康を守ろう

講演

13:30 - 14:30

女性アスリートの  
スポーツ障害予防に向けて

能瀬 さやか

東京大学医学部附属病院  
女性診療科・産科 特任講師



osteoporosis / low energy availability / amenorrhea

骨粗しょう症 / 利用可能エネルギー不足 / 無月経

## こんな方にオススメ

指導者・保護者・養護教諭

女性・女子アスリート

女性アスリートに多い健康問題をよく知らない。

月経については、なかなか踏み込みにくい。

月経痛は気合で乗り切るしかない。

婦人科や低用量ピルは自分には関係ない。

疲労骨折の予防に取り組みたい。

貧血とパフォーマンスの関係を知りたい。

立ちくらみ、頭痛などをよく感じることもある。

月経前はイライラや気分の落ち込みがある。

2022年8月8日(月)

会場: アルカディア佐賀

参加費: 無料

共催:

佐賀県  
佐賀県スポーツ協会  
(スポーツ医・科学委員会)  
NPO法人poco a bocca

:後援

佐賀県教育委員会  
佐賀市  
佐賀市教育委員会

GIRLS × SPORTS

# 対談

14:40 - 15:45

# 個別相談

16:00 - 16:30

## ①テーマ:食事の摂り方 (30分)

登壇者: 前田佳世・坂本飛鳥 MC: 佐藤珠美

## ②テーマ:月経との付き合い方 (30分)

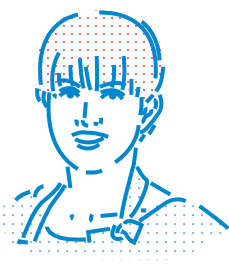
登壇者: 坂西愛・スポーツ障害経験者

ブースを設置して、4名の専門家が個別に相談を受けます。(30分)

希望者のみ、当日先着順となります。



佐藤 珠美 (助産師)  
佐賀大学医学部看護学科教授



前田 佳世 (管理栄養士)  
オーソモレキュラー栄養カウンセラー



坂本 飛鳥 (理学療法士)  
西九州大学リハビリテーション学部講師



坂西 愛 (医師)  
地域医療機能推進機構佐賀中部病院婦人科



## 1252 Playbook

1252Playbookは楽しく正しいスポーツ×生理の情報を学べるInstagramのコンテンツです。本講演の講師である能瀬さやかさんが所属する東大病院女性診療科・産科がスポーツ庁委託事業「女性アスリート支援プログラム」の一環で、より多くの女子アスリートが自身の月経の状態と向き合う機会に繋がるようにと一般社団法人スポーツを止めるなと連携し作成されました。アスリート自身はもちろん、保護者や指導者の方々もぜひご活用ください。



Instagram

開催日 | 2022年8月8日(月) | 参加費 | 無料

会場 | アルカディア佐賀(佐賀市兵庫北2丁目5-1)

定員 | 200名(会場)+アーカイブ配信(申込者限定・2週間)

受講対象 | 女性・女子アスリート、指導者、保護者、養護教諭など

申込方法 | 会場での参加の方 (佐賀県在住者のみ)  | アーカイブ視聴の方 (全国どこからでも) 

オンラインによる当日のリアルタイム配信は行いません。  
会場参加およびアーカイブ視聴の申し込みをされた方全員に、後日アーカイブ(録画)視聴用URLをメールにてお送りします。

お問合せ | 0952-60-2152 (poco a bocca 寺野)