

骨は人生を支える 一生のパートナー

～ 強い骨は毎日の積み重ね ～

与謝野町において、75歳以上の方で要介護状態となった要因の第1位は「骨折・転倒」です。骨が最も丈夫（最大骨量）になるのは20歳で、以降は緩やかに骨量が減少していきます。まだ大丈夫と思っている方も、早い段階から強い骨づくりの習慣を持つことが重要です。

骨粗しょう症予防法

① 食事

毎日の食事に、カルシウムを含む保存できる食品を取り入れてみましょう。

・保存食品	・冷凍食品	・骨生成の補助
高野豆腐	ゆでホウレンソウ	魚介類
干しひじき	小松菜	果物
さば缶	イワシの丸干し	緑黄色野菜

② 日光浴

日光浴することで、体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。天気の良い日は、窓ガラス越しではなく戸を開けて行くと効果的。紫外線の強い春夏は木陰で30分、秋冬であれば1時間程度を目安に。

③ 適度な運動

散歩なら1日30分程度で、徒歩で買い物に行くことや日常の家事の中でも行えます。適度な運動によって、骨や筋肉に刺激を与えカルシウムを取り込みやすくなります。

骨粗しょう症とは

カルシウム不足や長年の生活習慣などによって骨の量が減少し骨が弱くなり、骨折を起こしやすくなっている状態のことです。古代エジプト人の骨にも見ることができるといわれています。古くからあった病気です。

新陳代謝を繰り返す

骨は常に作り直されていますが、カルシウムが不足したり歳をとるにつれて、骨をつくるホルモンが不足し骨を壊す働きが上回り骨の量が減少してきます。その結果、ちょっとした動作で骨が潰れて寝たきりになるような骨粗しょう症になります。

折を起こすことがあります。

骨粗しょう症になる可能性のある方

- ▼ 以前に比べて身長が低くなった
- ▼ 腰や背中に痛みがある
- ▼ 背中が丸くなってきた
- ▼ 過度なダイエットをしたことがある

高齢女性は特に注意

エストロゲンという女性ホルモンには、骨を丈夫にする作用がありますが閉経を迎えると分泌する量が激減します。加えて、高齢になるにつれて腸の働きも弱まり、カルシウムを吸収する力が低下します。結果として、高齢の女性は骨粗しょう症のリスクが高まります。

骨粗しょう症 予防運動教室 の参加者募集



全3回シリーズで開催。健康運動指導士による運動指導を中心に、栄養士や保健師による講話などを予定しています。楽しく健康に参加してみませんか。

- 開催日時 11月25日(金)、12月14日(水)、23日(金)
午後1時30分～3時30分(受付開始：午後1時～)
- 会場 与謝野町役場加悦庁舎 元気館
- 対象者 町内在住の20～70歳の女性 ※ 定員15人程度
- 問・申 9月30日(金)までに保健課(☎43-9022)へ。

水害への備え、十分ですか？

毎年、全国各地で台風やゲリラ豪雨による浸水被害が発生しており、私たちが住む与謝野町でも発生する可能性があります。浸水対策として土のうの使用が効果的な場合がありますので、日ごろから水害への備えを十分にしておきましょう。

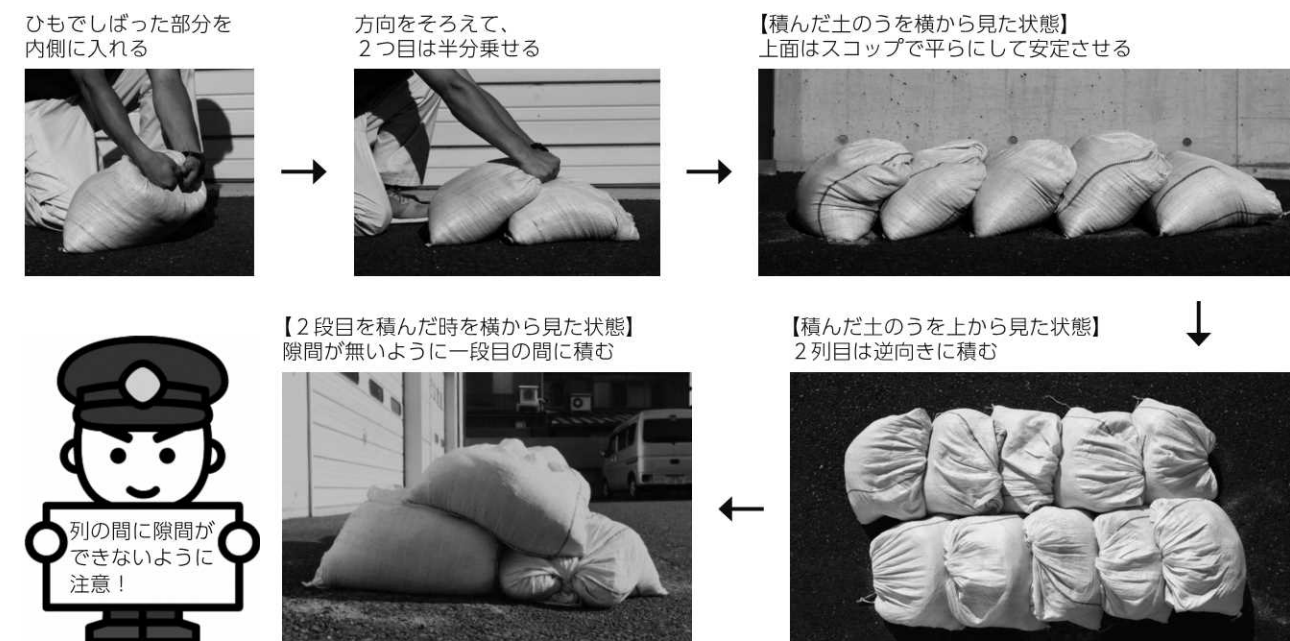
■ 土のうの作り方

土が多すぎても少なすぎても使いづらいものになります。適量の土を入れましょう。ひもをしっかり縛らないと中の土が流出するので、しっかりと袋の口を縛りましょう。



■ 土のうの積み方

積み方が悪いとせっかく置いた土のうが流されてしまいます。また、土のうを置く向きによって、中の土が流されにくい向きや流されやすい向きがあります。正しい積み方を覚えておきましょう。



各庁舎で配布しています

災害用の土のうは各庁舎で配布していますので、希望する方は事前に防災安全課(☎43-9011)までご連絡いただくと、スムーズにお渡しいきます。