

骨を丈夫に保とう!

いつまでも自分らしく過ごすために!

みなさんは骨粗鬆症をご存知ですか? 高齢者に多い病気の1つです。漢字のとおり、骨の内部で「骨が粗くなり、まるで鬆(す)が入った」ようになり、骨折しやすくなる病気です。旬を過ぎた大根などに小さな穴が沢山空いて、スカスカになる状態と同じようなことが骨の中で起こります。骨密度が減ると骨折しやすい状態となり、寝たきりリスクが高まります。



骨のメンテナンス・骨代謝

骨は日々生まれ変わっています。古くなった骨を壊す細胞と新しい骨を作る細胞がバランスよく活躍し、骨吸収と骨形成を繰り返す

ことで、骨を常に丈夫に保っています。正常に骨代謝されていれば、約3年で全身の骨が入れ替わります。ただし、何らかの原因で骨吸収と、骨形成のバランスが崩れると、骨密度が低下します。その主な原因は、加齢や女性ホルモンの減少、喫煙、飲酒、運動不足や生活習慣などです。



高齢になっても三原則で骨は強くなる!

いつまでも自分らしく過ごしていくために、毎日コツコツ、骨粗鬆症予防に取り組みましょう。ポイントは、次の3つです。



① 食事

★カルシウムを1日800g以上摂りましょう
さまざまな栄養素をバランスよく食事からとることが大事です。特に大切なものが骨を作るカルシウムで、乳製品や小魚、海藻などに多く含まれます。

カルシウムを多く含む食品

ヨーグルト 100gあたり 120mg	牛乳 200gあたり 220mg
小松菜 80gあたり 136mg	木綿豆腐 75gあたり 64.5mg
納豆 40gあたり 36mg	乾燥ひじき 10gあたり 100mg
干しわかめ 5gあたり 39mg	

【Caの吸収を助ける栄養素】

ビタミンD Caの吸収を助ける 干しいたけ 青魚 など	マグネシウム 骨の中に入るCa量を調節 ナッツ類 海藻類 など
ビタミンK Caを骨にくっつける 納豆 小松菜 など	タンパク質 Caを骨にくっつけるコラーゲンの原料に 卵 肉 など

カルシウムは、体内への吸収率があまり高くないので、左に示すようなカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素と一緒にとることも大切です。

② 日光浴

★天気の良い日は日光浴を!

カルシウムの吸収を促進させるのがビタミンDです。ビタミンDは、日光を浴びることによって体内で作られます。晴れた日は、積極的に外出しましょう。



③ 運動

★普段の生活の中に運動を取り入れましょう

筋力を高めると、転びにくくなり、万が一転んでも筋肉が骨を守ってくれるので、骨折しにくくなります。また、さまざまな筋肉を動かすことで、骨にも適度な刺激が加わり、骨を丈夫にすることが出来ます。まずは、体操やウォーキングで体を動かしてみましょう。



元気アップ体操

—すきま時間体操—

心機一転、頑張りたい春。でも、知らず知らずのうちに、ここにもからだにも力が入りすぎていませんか? それでなくても、人は生活の中で無意識に体を緊張させているものです。過緊張状態が続くと、呼吸が浅くなり、肩こりや頭痛の要因になります。また、体がうまく動かせず、本来の力を十分に発揮できなくなります。生活の合間に、意識してぶらぶら運動をし、緊張をリセットしましょう。

手腕ぶらぶら

- ① 目の前でぶらぶら
- ② 腕を伸ばしてぶらぶら
- ③ 腕を横に伸ばしてぶらぶら



足ぶらぶら

- ① 膝を曲げてぶらぶら
- ② 膝を伸ばしてぶらぶら



からだぐるぐる (マエケン体操)

背骨を抜かれたように力を抜いて、頭は動かさずに、両肩から前後左右にぐるぐる

LET'S TRY!
5~10秒ずつ



生名地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 (祝日は除く) 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

健康相談 ★

6日(木) 10:00 ~ 11:00 生名総合支所

いきいき体操 ★

毎週月曜 (祝日は除く) 9:30 ~ 11:00 生名保健センター

おたっしゃクラブ ★

19日(水) 10:00 ~ 11:30 3分団集会所
20日(木) 10:00 ~ 11:30 西浦集会所

5月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ~ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

11日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

13日(木) 10:00 ~ 11:00 久司浦集会所

おたっしゃクラブ ★

12日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削開発総合センター

13日(木) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

13日(木) 10:00 ~ 11:30 久司浦集会所

26日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

特定健診・がん検診★

18日(火) 8:30 ~ 11:00 弓削開発総合センター

19日(水) 8:00 ~ 11:00 せとうち交流館

20日(木) 8:00 ~ 11:00 せとうち交流館

21日(金) 8:00 ~ 11:00 弓削保健センター

21日(金) 13:00 ~ 14:00 弓削保健センター

まめちびクラブ★

14日(金) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談 ★

12日(水) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

にこにこ広場 ★

6日(木) 14:00 ~ 16:00 北集会所

18日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発総合センター

デイケア ★

11日(火) 13:30 ~ 15:00 岩城保健センター

キッズルーム開放日 ★

19日(水) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

特定健診・がん検診★

26日(水) 8:30 ~ 11:00 岩城保健センター

27日(木) 8:00 ~ 11:00 岩城保健センター

28日(金) 8:00 ~ 11:00 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★

10日(月) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

20日(木) 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター