



10月20日は「世界骨粗しょう症デー」

10月20日は、国際骨粗しょう症財団が定めた「世界骨粗しょう症デー」です。骨粗しょう症は、骨の量が減ったり、骨の質が低下したりすることで骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気のことです。

骨粗しょう症の初期に現れる「背中や腰の痛み」、「背中や腰が曲がる」、「身長が低くなる」などといった症状は、老化による症状と思われるがちで、骨折して初めて骨粗しょう症に気づく人も少なくありません。また、骨粗しょう症による骨折は、寝たきりや認知症につながることもあります。

●骨の代謝について

骨量のピークは、男性で20歳頃、女性では15～18歳頃です。成長期以降は、「骨リモデリング」という古い骨を壊し、新しい骨を作る代謝を繰り返しながら、40歳半ば頃までは最大骨量は保たれます。しかし、加齢などに伴い、この代謝のバランスが崩れると骨量減少が始まり、骨粗しょう症に繋がります。

●骨粗しょう症の原因

最も大きな原因は加齢による骨の量の減少です。しかし、骨粗しょう症は、加齢だけでなくさまざまな影響を受け、年齢や性別に関係なく発症します。

▶骨粗しょう症になりやすい人や生活習慣

- ・高齢者
- ・閉経後の女性

- ・やせている人 (BMI18.5未満)
- ・家族に骨粗しょう症の人がいる人
- ・たばこを吸う人
- ・アルコールやカフェインを多量に飲む人
- ・運動不足の人
- ・カルシウム、ビタミン、タンパク質などの栄養素が不足している人

●骨粗しょう症を予防するポイント

- ▶「カルシウム」が含まれる乳製品や緑黄色野菜、「ビタミンD」が含まれるきのこ類、「タンパク質」が含まれる肉・魚・卵・豆類などを適量とる。
- ▶骨に適度な負担をかけるウォーキングやレジスタンス運動（筋トレ）を習慣化する。
- ▶適正体重【身長(m)×身長(m)×22】を維持する。
- ▶夏は10分、冬は1時間程度午前中に日光を浴びる。

持病がある人はかかりつけ医の先生などにご相談ください。また、具体的な食事のとり方や運動方法についてご不明な点は、町健康推進課までお気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ先

町健康推進課（町総合保健福祉センター内）
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

健康の未来は、足元から！体組成&筋力測定会

日常の動作に欠かせない「下肢の筋力」は、加齢とともに衰えやすいため、維持・強化が重要です。

そこで、フィットネスセンターでは、体組成測定と下肢筋力測定を実施します。健康な未来のために、まずは「足元の筋力」をチェックしてみませんか？

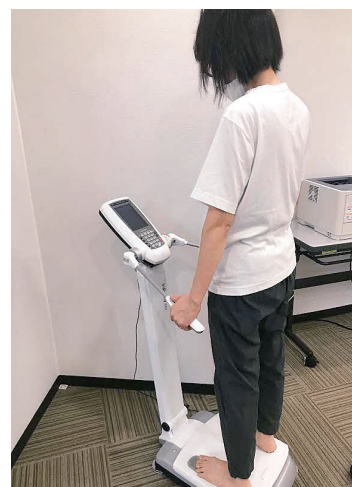
今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

- InBody 測定：筋肉量や体脂肪率などを測定し、ご自身の体の状態を数値化
- CS30測定：椅子から立ち上がる動作を30秒間繰り返して、下肢の筋力を測定
- 実施期間：10月7日（火）～10月31日（金）
- 測定料：550円（税込）

* 事前にご予約いただくとスムーズに測定できます。



▶ InBody 測定をしてみませんか？

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？ 応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



しょうま
永石 跳真 ちゃん（2歳）

父・力さん

母・恵美さん（八丁区）

元気いっぱいやんちゃ坊ちゃん♪

10月・11月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+4か月児健診

10月16日（木） 午前10時

11月20日（木） 午前10時

+7か月児健診

10月16日（木） 午前9時30分

11月20日（木） 午前9時30分

+11か月児健診

10月16日（木） 午前9時

11月20日（木） 午前9時

+1歳6か月児健診

11月11日（火） 午後1時

+すくすく2歳児子育て相談

10月17日（金） 午前9時20分

+3歳児健診

11月11日（火） 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。
対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

●10月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内） ☎096-234-0305

1日（水）	身体測定（体重・身長）
3日（金）	お散歩
6日（月）	ブロック遊び
8日（水）	園庭遊び
10日（金）	電車ごっこ
15日（水）	おやつ作り（要予約）
17日（金）	風船遊び
20日（月）	どんぐり拾い
22日（水）	砂場遊び
24日（金）	ハロウィン製作
27日（月）	折り紙遊び
29日（水）	ままごと遊び
31日（金）	ハロウィン

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
10月5日	谷 田 病 院	096-234-1248
10月12日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
10月19日	荒 瀬 病 院	096-234-1161
10月26日	谷 田 病 院	096-234-1248

●休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
10月5日	コ ー セ イ 薬 局	096-234-1491
10月12日	甲 佐 薬 局	096-234-3876
10月19日	三 恵 薬 局	096-234-3678
10月26日	コ ー セ イ 薬 局	096-234-1491

●日程は変更になる場合があります。
最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください。