

10月20日「世界骨粗しょう症デー」 皆さんの骨は健康で丈夫ですか

皆さんは、毎年10月20日が「世界骨粗しょう症デー」ということはご存じでしたか。知っている方も知らなかった方も「骨粗しょう症」という言葉は、耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。今月は、骨粗しょう症による影響とその原因、予防についてご紹介します。

●骨粗しょう症の恐ろしさ

骨粗しょう症になると、骨がスカスカになるということは想像が付きませんが、最も問題になるのは転倒による骨折です。足の付け根にある大腿（だいたい）骨を骨折

すると歩けなくなり、最終的に寝たきりになることもあるのです。平成22年の国の調査では、介護が必要になった原因が女性で4人に1人、男性で7人に1人が運動器の障がいでした。また、大腿骨の骨折後36%の人が元通りに歩けるまでに回復しなかったとの結果もあります。「思っていたより大変な病気なのでは」と思いませんか。

●どうして骨粗しょう症になるの

骨粗しょう症の原因は、骨の密度や質が低下することです。特に次の項目に当てはまる人は注意が必要です。

- ・閉経後の女性
- ・細身の人、過度なダイエットを

- ・家族に骨粗しょう症と診断された人がいる人
- ・喫煙、過度の飲酒をする人
- ・生活習慣病の人（高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化など）

骨粗しょう症は年を重ねてからの問題だと思いがちですが、0〜20歳の骨量が著しく高まる時期において、いかに骨量を増やせていたかが、将来の骨粗しょう症予防にとっても重要です。過度なダイエットで低体重になったり必要な栄養が不足したりすると、早い段階で発症することもあります。すべての年代の人が骨粗しょう症予防を意識することが大切です。

●骨粗しょう症を予防するための3つのことを早速始めよう

- ① 適度な運動
骨粗しょう症がある場合、ちよつとした衝撃で骨折する危険

が高くなるため、転倒を防ぐことがとても大切です。バランス感覚を養う両目を開けたまま片足で1分ほど立つ運動や筋力を鍛えるスクワット（ふらつきのある方や自信のない方は、無理せずご相談ください）が効果的です。

② 十分な栄養

「骨＝カルシウムさえ摂っていれば、骨粗しょう症にはならない」は間違いです。カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨形成を促すビタミンKも大切です。

ビタミンDを多く含むサケ、ウナギ、サンマ、イワシ、干しシイタケなどやビタミンKを多く含む納豆、小松菜、ホウレン草、ニラ、ブロッコリーなどをカルシウムと一緒に摂取することを心掛け、丈夫な骨と筋肉を保ちましょう。

③ 健診を受けること

定期的に健診を受けて、自身の体の状態をチェックしましょう。

●町総合保健福祉センターのトレーニング室を利用しませんか

町総合保健福祉センターでは、10月1日（土）から、「あゆみトレーニング室」を再開しました。

骨粗しょう症予防のため、生活習慣病予防のため、健康づくりのためなど、さまざまな目的に合わせて専門家のサポートも得られます。ぜひこの機会に一度ご利用ください。お待ちしております。

あゆみだよりの話

骨

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
高倉 美保 保健師

骨粗しょう症は、がんや脳卒中のようにそれ自体が命を脅かす病気ではありませんが、転倒による骨折から寝たきり状態になることもあります。日ごろから適度な運動や十分な栄養を摂ることを心掛けて、健やかな生活を送りましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



福島 ^{はると} 大翔 くん (1歳)

父・貴弘 さん 母・美夏 さん
(下豊内区)

じいじ、ばあば、あーちゃん、
これからもよろしく

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

Child-Care

10月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

9日(日) 運動会

14日(金) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

3日(月) 親子で読書

5日(水) 製作遊び(ハロウィンの飾り)

7日(金) ブロック遊び

9日(日) 運動会(未就園児の競技があります)

12日(水) 砂場で遊ぼう

14日(金) 誕生会(要予約)

17日(月) 小麦粉粘土遊び

19日(水) おやつ作り(クッキー)

21日(金) お散歩へ出かけよう

24日(月) 積み木遊び

26日(水) シール遊び

28日(金) どんぐり拾いに行こう

31日(月) ハロウィンの衣装で遊ぼう

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

10・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20日(木) 午前9時

11月17日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

10月20日(木) 午前10時

11月17日(木) 午前10時

+ ビカビカ1歳児教室

10月7日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

11月8日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

11月25日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

11月8日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

11月15日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。