

## 高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 8:30~17:15	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
元気教室	1月9日(金)10:00~11:00、11:00~12:00	保健センター	75歳以上の方	
音楽クラブ	1月8日(木)10:00~11:00	保健センター	65歳以上の方	
男性の簡単料理教室	1月23日(金)10:00~12:30	保健センター	65歳以上の男性の方	
健康ほっとサロン	1月13日(火)14:00~15:00	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	
元気はつらつサロン	1月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水) 13:30~14:30	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ	1月22日(木)10:00~11:00	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか ☎28・2088
シニア元気づくり体操教室	1月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火) 10:00~11:00	総合福祉センターひまわり	おおむね65歳以上の方 1月より総合福祉センターしいの木へ変更となります。	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
	1月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水) 10:00~11:00	下青山公民館(第1・第3水曜)、正法寺(第2・第4水曜)		
	1月8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木) 10:00~11:00	総合福祉センターしいの木		
	1月9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金) 10:00~11:00	富士学習等供用施設		

初めて参加される場合や欠席をされる場合はご連絡ください。

## 保健センターだより 骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症は骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症になり、骨がもろくなると、つまずいて手や肘をつく、くしゃみができるなどの衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨粗しょう症による骨折から介護が必要となる人も少なくありません。骨量は20代から30代をピークに加齢とともに減少していきます。また、女性は、女性ホルモンが骨の新陳代謝と大きく関係しているため、閉経を迎えた50歳を過ぎるころから急速に骨量が減少していきます。

骨粗しょう症は日常の食生活や運動で予防したり、進行を遅らせることができます。骨粗しょう症予防のポイントを意識し、骨の健康を守りましょう。

### 骨粗しょう症予防のポイント

#### 丈夫な骨を作る栄養素を意識した食生活をしよう

##### 【骨を丈夫にする栄養素】

###### カルシウム

骨をつくる材料となります。

- ・乳製品
- ・大豆製品
- ・小松菜など



###### ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。

- ・魚介類(マグロ、サバ、いわしなど)
- ・干ししいたけなど



###### たんぱく質

骨の土台となるコラーゲンの材料となります。

- ・肉・大豆製品
- ・卵、魚など



###### ビタミンK

カルシウムを骨に定着させます。

- ・納豆、ブロッコリー、ほうれん草、チーズ、レバーなど



### 運動で骨密度をアップしよう

骨は適度な刺激が加わると、骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。ウォーキングを日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど日常生活の中でできるだけ運動量を増やしましょう。

▶問合せ 保健センター ☎ 28・3150