毎日実践！フレイル予防！「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

第30回　足首を回してみましょう

【やり方】
- 足を腰幅くらいに開いて立ちましょう。
- 深呼吸しながら右足首をゆっくり外側（右回り）へ回しましょう。（①～③）
- 左足首も右足首と同じように、ゆっくり外側（左回り）へ回しましょう。
- 左右の足首を10回位ずつ回してみましょう。

【効果】
- つまずきや転倒予防になる。
- 血流がよくなる。
- 足のむくみやだるさが解消される。
- 膝痛の予防になる。
- 足が軽く感じるようになり歩きやすくなる。

【注意】
- ゆっくり大きく回しましょう。
- 壁や椅子などに軽くつかまって行いましょう。
- 立って行うことが心配な方は座って行いましょう。

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

二次元コードから簡単アクセス
これまでご紹介した体操は町公式ホームページからご覧頂けます。

▶問合せ　保険課国民健康保険・医療グループ　28・0917

保健センターだより

厚労省のデータでも注目！ いつまでも自分の足で歩くための「骨粗しょう症」対策

「最近、背中が丸くなってきた」「ちょっとした転倒が心配…」そんな方、要注意です。

厚生労働省の健康情報などでも、骨粗しょう症は骨がスカスカにもろくなり、骨折しやすくなる病気として警鐘が鳴らされています。初期の自覚症状がほとんどないまま進行し、気づいたときには寝たきりや要介護状態の原因になってしまうこともあります。

特に閉経後の女性は、骨を守るホルモンの急激な減少によりリスクが急増するため、早めの対策と早期発見が大切です。

骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを意識した「栄養バランスの良い食事」や「適度な運動」、そして「骨密度検診による早期発見」が重要です。骨は何歳からでも強くできます！いつまでも自分の足で元気に歩き続けるために、今日から骨にやさしい習慣を始めてみませんか？

＼ 試食付き！女性の健康講座を開催します ／

骨粗しょう症予防の基本を楽しく学べる講話と、骨にうれしいおいしい試食がセットになった講座です。日頃の食生活を見直すきっかけに、ぜひお気軽にご参加ください！

▶講座名　おいしく食べて骨美人♪骨粗しょう症予防講座「じゃこチーズのひとくちピザ」試食付き
▶と　き　11月4日（水）14:00～15:30
▶ところ　保健センター
▶対　象　20～50歳代の女性　＜定員：20名（先着順）＞
▶内　容　講話、試食
▶申込み　10月30日（金）までに保健センターに電話または予約フォームより申込ください。
▶問合せ　保健センター　28・3150

■ あなたの骨の健康度をチェック！

個別検診・集団検診ともに、骨粗しょう症検診を実施しています。詳しい日程や受診方法は「右のページ」をご覧ください。

まだ一度も受けていない方は、この機会にぜひ受診して、ご自身の骨の状態を確認してみましょう！