



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし コツコツ骨粗しょう症予防をしよう！

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした、などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

骨粗しょう症は女性において、60歳代だと5人に1人、70歳代だと3人に1人、80歳代だと2人に1人がなっていると言われていています。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

長瀬町では次の日程で骨密度測定を行います。是非この機会にご利用ください。

【長瀬町骨密度測定のご案内】

日時：6月19日(木)、6月20日(金) 午後1時～午後1時30分

対象：20歳以上の方

料金：200円

※大腸がん検診も同時に実施しています。大腸がん検診はお申し込みが必要です。

骨密度を低下させない食事療法

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

栄養やカロリーのバランスがよい食事を規則的に摂るのが、食事療法の基本です。

カルシウムが摂取できるレシピについては長瀬町の公式フェイスブックに掲載予定です。そちらもご覧ください。

◆カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

※ 骨粗しょう症や骨折予防のためのカルシウムの摂取推奨量は、1日あたり成人で男性750～800mg女性650mgです。

※ 20歳以上の女性ではカルシウムの摂取量は、平均498mgと6割程度しかとれていないと言われています。積極的にとりましょう！

◆ビタミンD サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

◆ビタミンK 納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133

簡単な手話を覚えましょう【第62回】

「秩父地域で開催されます」の手話表現



両手の人差し指を曲げて交差させます。



右手の親指と人差し指を伸ばしてL字形にし、左手のひらに付けた親指を軸にして人差し指を右に半回転します。



前に向けた両手のひらを中央から左右へ少し弧を描くように開きます。

※二次元コードを読み込むと秩父郡内1市4町1村の表現もご覧いただけます。



動画はこちらから

協力：ちちが広域聴覚障害者協会 担当：福祉介護課 ☎66・3111