

支えあい

志木支部長 岡本郁子

❖❖地域まるごと健康づくり ❖ 安心して住み続けられるまちづくり ❖❖

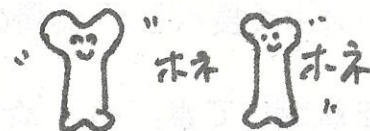
報告

『骨密度を測って骨活(ほねかつ)しましょう』

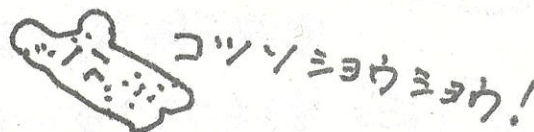


6月16日(火)10時から生活クラブ生協志木支部と共催で行われた、骨粗鬆症を中心とした学習会は33人(医療生協から10人)の参加で行われました。

講師に志木市保健センターの保健師さんと管理栄養士さんがみえて、「How to 骨育(ほねいく)」というテーマでお話くださいました。



◎骨は生涯を通じて作り替えられている。破骨細胞(はこつさいぼう)は古い骨を壊し(骨吸収)、骨芽細胞(こつがさいぼう)は新しい骨をつくる(骨形成)、これを繰り返している。骨吸収が骨形成を上回ると骨密度が低下(骨量が減る)すると骨がスカスカになって折れやすくなる。この状態が「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」、また、骨の強さは骨密度だけでなく、骨をしなやかにしてくれる骨質(コラーゲンなど)も大事。



◎骨粗鬆症になりやすいタイプは… ☐高齢者 ☐閉経している(女性)

☐過度なダイエット経験がある ☐運動不足 ☐たばこを吸う

☐お酒を飲む量が多い ☐糖尿病や腎臓病がある ☐親が骨粗鬆症

(前ページから続く)

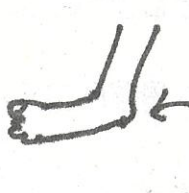
◎骨粗鬆症は自覚がない人が多い。進行して背骨の圧迫骨折を起こすと「背骨が出っ張る」、「背中や腰が痛む」などの症状が見られる。

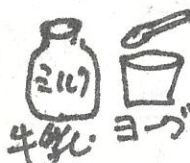


●強い骨を育てるポイントは…☆軽い運動で骨に刺激を加え、骨形成を促進する。

☆筋力バランス力をつけて、転倒防止する。～ウォーキングやスクワット、片足立ち、背筋を鍛えるなどを続ける。普段の生活で積極的に身体を動かす。

●健康な骨を育てる食事には…☆1日3食、「主食(ご飯など炭水化物)」、「主菜(肉やさかななどタンパク質)」、「副菜(野菜やきのこ、海藻など)」をそろえてバランスよく食べる。☆骨の主成分のカルシウムを摂るには牛乳などの乳製品などを意識して食べる。☆カルシウムは吸収されにくいので、吸収を助ける栄養素「ビタミンD」(魚介類の丸干しや干しいたけなど、と日光にあたって体内で形成)、カルシウムを骨に定着させる「ビタミンK」(納豆や緑黄色野菜、カットわかめなど)、タンパク質(肉、さかな、卵、大豆製品、乳製品、これらと一緒に摂る。

医療生協からは骨密度チェックをしました。
かかとのホネで測ります。これは目安ですが、心配な人は医療機関で言ってもらいましょう。

牛乳・ヨーグルトからは牛乳とヨーグルトの試飲・試食の提供がありました。

お知らせ 「けんこうと平和」は7・8月合併号です。
8月の配布はお休みします。