

こんにちはは保健センターです

# こんにちはは保健センターです



## 乳がん検診実施中



### 骨折で寝たきりにならないために

今から家族みんなで骨粗鬆症の予防に取り組みましょう

骨粗鬆症は骨量が減少し、骨が変化してもろくなり、骨折しやすくなった状態です。

そして、骨粗鬆症は特に女性に多い病気。60歳代の女性の半数、70歳代の女性の約6割が骨粗鬆症で骨折しやすい状態にあるといわれます。

女性は、もともと男性より骨量が少ないのに加え、閉経後、急に骨量が減ります。

### 食生活のポイント！乳製品や小魚・納豆をうまく取り入れる

骨粗鬆症の予防に特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨が作られるのを助けるビタミンK、さらに、たんぱく質、ミネラルなどさまざまな栄養素を摂取することも大切です。

◎カルシウムの多い食品  
牛乳、スキムミルク、ヨーグルト、干しえび、ワカサギ、ししゃも、豆腐など

◎ビタミンDの多い食品  
きくらげ、サケ、サンマなど

◎ビタミンKの多い食品  
納豆、緑色の野菜、わかめなど

ダイエットでやせすぎたり、体重が軽い人は骨が弱い傾向にあります。骨粗鬆症の予防には、標準的な体重を保つことも重要です。

### タバコやお酒もひかえましょう！思い切って禁煙

喫煙は、胃腸のはたらきを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。特に女性の喫煙は女性ホルモンを減少させるので、やめるのが望ましいでしょう。お酒は利尿作用があるため、飲み過ぎると必要なカルシウムまで排泄されてしまいます。その上、腸からのカルシウムの吸収も妨げてしまいます。

### 適度な運動を習慣に！日光を浴びてウォーキング

日光の下でウォーキングなどの運動を毎日続けましょう。骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。また運動を続けると血液の流れも良くなるので、骨を作る細胞のはたらきが活発になります。筋肉も鍛えられ、身のこなしが良くなる

と、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。ただし、自分に合った運動を心がけ、無理をしないようにしましょう。適度に日光に当たるようにすると、骨の吸収をよくするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。

### 転倒による骨折を防ぐ！家の中を整理整頓

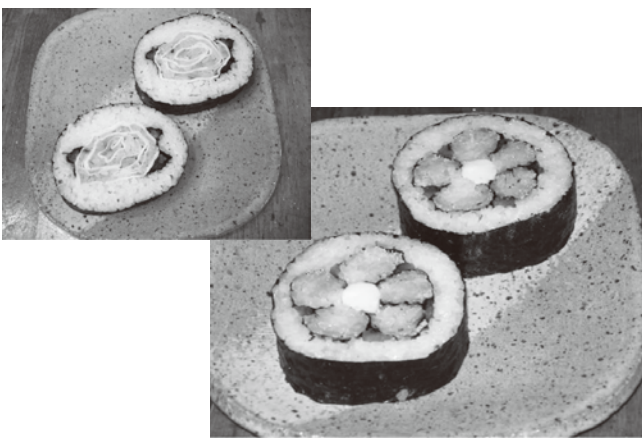
ちょっとした転倒が、骨折につながる可能性があります。意外と多いのは、慣れていると思っている家の中での転倒です。年齢と共に歩くときに足がさがらなくなり、ちょっとした段差や、じゅうたんのへりにつまづいて転んでしまうことがあります。

まずは家の中を整理整頓しましょう。

◎健康まつりでは、骨密度測定のほか、骨粗鬆症予防に関する具体的なアドバイスや個別相談会を実施します。まだまだ骨量を増やすチャンスのある20代の女性、今まで骨量を測定したことのない方、年齢的にそろそろ心配になってきた方もぜひこの機会に来てみませんか。

**第2回房総太巻き寿司講習**  
房総太巻き寿司は、華やかな見た目から、全国的に

も有名な千葉県郷土料理です。市民の健康づくり活動を行う保健推進員と楽しくチャレンジ！一緒につくってみませんか？



生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。相談は無料です。※予約

とき 11月8日(火) 午後1時30分

ところ 市総合保健福祉センター

対象 1歳6か月未満のお子さんとその保護者

持ち物 母子健康手帳、スタオル

### こんにちは赤ちゃん訪問

生後4か月までの赤ちゃんがいる家庭を対象に地域の訪問員が訪問します。訪問時にはこんにちは赤ちゃんカードの回収と赤ちゃんの健やかな成長を確認するとともに、子育てに関する必要な情報提供を行います。訪問員がご自宅に伺った際には赤ちゃんの成長している赤ちゃんを元気にしてお母さんの姿を拝見させていただきます。

また、赤ちゃんとお母さんの家での様子を聞かせてください。かわいい赤ちゃんにお会いできるのを楽しみにしています。

とき 11月11日(金) 午前10時30分

ところ 市総合保健福祉センター

内容 房総太巻き寿司づくり(バラ、桃)

参加費 500円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、巻きす

## 市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

### 市総合保健福祉センター開放日

11月4日(金)・7日(月)・11日(金)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・28日(月)

### 市スポーツプラザ開放日

11月2日(水)・9日(水)・18日(金)・25日(金)・30日(水)

【開放時間】 午前9時～午後4時

### 【使用の注意事項】

- 特定の団体のみでの使用はできません。
  - 事故やケガなどには十分注意してください。
- 詳しくは、市役所児童家庭課 ☎ 4 4 3 - 1 6 9 3 へ。