

ご

む

の

木

発行人
八千代市社会福祉協議会
高津 5・6 街区支会
支会長 多田 久尚
Tel 459-1401

健康教室 —骨粗しょう症について—

7 月 18 日 (土)
千葉徳洲会病院 放射線科の野口先生をお招きして骨粗しょう症についてお話を聞きました。内容は次のとおりです。



1. 骨粗しょう症とは？

骨量の減少により、骨折の危険性が増した状態のことです。骨量は男女とも 30 才代後半をピークに生理現象として自然に減っていきます。骨粗しょう症は男性の場合は 50 才代から、女性は 40 才代から発生し、閉経を境に増加し、60 才代では約 30%、80 才代では 60% を超える発生頻度となります。

2. 骨粗しょう症の症状

骨粗しょう症の症状は腰痛、背部痛などの訴えが多く骨折に基づくものがほとんどです。また脊椎などに圧迫骨折を起こしやすくなります。大腿骨頸部骨折は歩行困難となり、非常に治療が難しい骨折です。

3. 骨粗しょう症の予防

・カルシウム摂取を心がけた食生活をし、骨量を増やし減少を防ぐこと。

- ・適度な運動、適度な日光を浴びましょう。
- ・自分の骨量を知っておきましょう。
- ・骨折の原因となりやすい動作や転倒に注意しましょう。
- ・アルコール、ニコチンおよびカフェインはカルシウムの吸収を阻害するなどの作用もあるので注意しましょう。

4. 食事での予防

カルシウムとビタミンDを多くとること。

カルシウムを多く含む食材：

乳製品、大豆製品、小魚、海藻類、緑黄色野菜

ビタミンDの多い食材：

鮭、ニシン、干し椎茸、カレイ、ウナギ、煮干し、サンマ

マグネシウムの多い食材：

アーモンド、カシューナッツ、落花生、ひじき、大豆、ほうれん草、インゲン豆、鰹、青のり、小豆、トウモロコシ、バナナ、ココア、サンマ、アジなど



第 30 回のシニア男性食事会開催！！

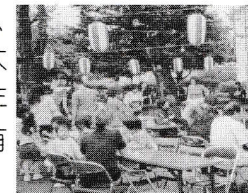
3 ヶ月に 1 回のシニア男性のための食事会が 30 回目 (8 年目) を迎えました。仕事一筋に働いて定年退職した男性や定年間近の男性の中には



住んでいる地域になかなか溶け込みにくい方がおられるようです。そんな方々にきっかけ↑

雨にも負けないで、6 街区ミニ祭り

6 街区 井上 とみ子
支会の福祉委員となり初めてのミニ祭り。当日のお天気がとても良かったので、気をよくしてお手伝いのボランティアさんと一緒に下準備に取り掛かり順調に進みました。大方出来上がった頃と前後して空模様が急変。大雨にみまわれ開催が危ぶまれました。話し合いの結果思い切って決行に。結果的には開催出来、大成功となりました。大分時間遅れの開始でしたが、それぞれの模擬店にもいつもの活気がみなぎり快調の様子。子供さんからお年寄りの方まで楽しそうにおしゃべりをしたり、ビンゴゲームに参加。太鼓の音色に聞き入り今年も楽しいミニ祭りを共有出来たこと万々歳でした。



→をつかんでもらおうとして始めたのがシニア男性食事会 (昼食会) でした。“食事をしながらおしゃべりをする自由な雰囲気集まりです。何か趣味を始めたい方、趣味を広めたい方、ただお話をしたい方どうぞ気楽にご参加ください”と声をかけたところ 30 名ほどの参加がありました。はじめはそれぞれの趣味の紹介と現役時代の自慢話が主でしたが、今では話題は広範囲にわたり、近況報告や珍しい体験の話など全く自由です。そのかわり必ず全員がおしゃべりをするようになっていました。この会への参加をきっかけに地域のいろいろな行事に参加するようになった方、ボランティア活動をはじめた方がおられます。支会からの若干の補助と会費千円で仕出し弁当、缶ビール 1 本、デザート付きで 2 時間を楽しく過ごします。はじめての方お待ちしております。

お問い合わせは多田 (459-1401) まで。

那須おおるりー泊旅行

5 街区 白坂 ちえ子

9 月 29 日朝 7 時小雨の降る中出発。茶臼岳へのロープウェイ。天候が悪い上になんと寒いことが。しかし、我々主婦にはそんなことは目じゃない！後片付けなしの揚げ膳据え膳が一番のごちそう。ゆっくり入れる温泉。至福の時である。またこの旅行の圧巻は、帰路の「花の館」のできごと。記念撮影用においてある数々のドレスを全員が着て、シンデレラ、白雪姫等になりきり、うっとり…かたやハチの巣をつついたような大騒ぎ。もしかして、ドレスをバスの中でも着ているのでは？と心配になる人も。そんな楽しい旅行の次第です。

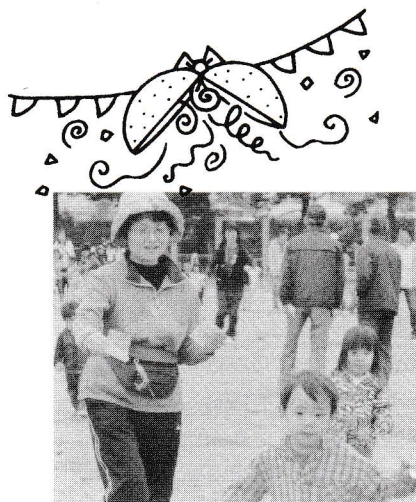


坊やと一緒に一等賞！

6 街区 服部 弘子

朝から曇り勝ちで少し寒い日でしたが、お友達に誘われ参加してみました。子供の頃から運動会が大の苦手なわたし。係員の“全員参加して！”の掛け声に、渋々小さいお子さんとの折り紙の色合わせの競技に出ました。

同じ色の男の子が元気よく走ってくれて一等賞！坊やに感謝です。お弁当に暖かいお茶を何杯もお代わりして、お土産までいただきました。お世話してくださった方たちありがとうございました。終わってみれば体も心もほかほか、楽しい一日でした。



運動会、反省いろいろ

運動会実行委員 多田 久子

10 月 24 日 (土)、第 25 回運動会が開催されました。新型インフルエンザを警戒して、団体競技や綱引きは取りやめました。

いつも運動会の感想をお聞きすると「楽しかった」「役員さんご苦労さん」等のねぎらいの言葉をいただきますので、今回は辛口のご意見を出していただきました。

(1)曇っていたせいもありますが、寒かった、とくに待っている間が、

(2)旗の色がのところに集まるゲームはやり方が分らなかった。

(3)玉入れの 2 回戦は場所を代えた方がいい。玉の数が違うのではないか。

食事時間の取り方、膝かけ等の用意、案内状に内容の説明をのせる等次回もっと楽しんでいただけるよう工夫します。

