

毎日骨々、できることからはじめよう!

コツ

コツ

冬の冷たい風に、あなたの背中丸くなっていますか? でも、もしかしたら骨のカルシウム量が減少して骨がもろくなる「骨粗しょう症」かもしれません。

骨粗しょう症になると転倒などの衝撃で骨折を引き起こしやすくなります。高齢での骨折は寝たきりの原因となることも多く、日頃から予防のための生活習慣(食生活・運動習慣等)を身につけ、快適生活を楽しみましょう。

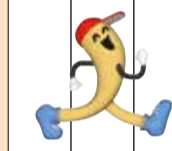
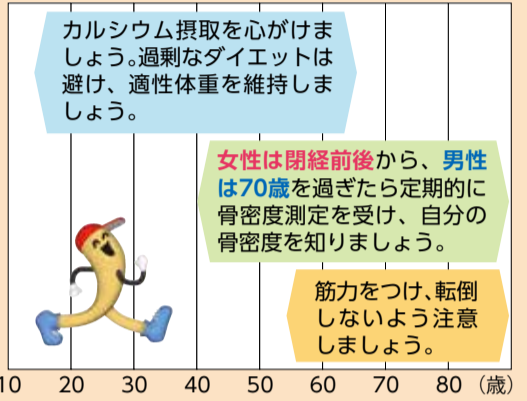


骨粗しょう症を予防する

骨量のピークは20代。それまでの生活習慣が骨量に大きく影響してきます。子どものうちから運動や食事に気を配りましょう。年代別の予防ポイントはこちら→です。

橋本保健師より

年代別骨粗しょう症予防ポイント



毎日の食事から「カルシウム」をしっかりとりましょう!

食事のポイントはカルシウムをしっかり摂ることですが、吸収を助ける栄養素も必要です。まずは「バランスの良い食生活」を心がけましょう。1日にとりたいカルシウム量の目安は800~1000mgです。

- 乳製品** 牛乳 200cc で 220mg
 ヨーグルト 1個 (100g) で 120mg
 スkimミルク 大1 (6g) で 66mg
 スライスチーズ 1枚 で 100mg
- 大豆製品** 木綿豆腐 1/3丁 (100g) で 86mg
 油揚げ 1枚 (20g) で 62mg
 がんもどき 1個 (60g) で 162mg

- 野菜・その他** 小松菜 100g で 170mg
 切干大根 30g で 150mg
 水菜 100g で 110mg
 しらす干し 10g で 52mg

健康な骨づくりには、カルシウムだけでなくたんぱく質(コラーゲン)などの摂取も必要です。いろいろな食品からとるようにしましょう。「おいしく、楽しく、よくかんで食べる」ことが栄養素の吸収をより高めます。

菅沼管理栄養士より

タバコは

胃腸の働きを抑えカルシウムの吸収を妨げます。またエストロゲン(女性ホルモンの一種)の分泌が妨げられ骨破壊が進んでしまいます。



多量の飲酒は

尿とともにカルシウムが流れ出てしまいます。適量範囲(ビール中ビン1本程度)以内にとどめましょう。



カルシウムの吸収を助けるものを適度にとりましょう!

- ビタミンD** 魚介類(マグロ、サバなど) 干し椎茸 など
- ビタミンK** 納豆 ブロccoli など

カルシウムの吸収を妨げるものにとりすぎに注意しましょう!

- リン** 加工食品 清涼飲料水 など
- 塩分のとりすぎ** 干物 漬物 塩蔵品 など

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より

1日30分程度の日光浴を!

日光(紫外線)にあたることでカルシウムの吸収を高めるビタミンDが体内でつくられます。

おすすめ

一日30分の外歩き

運動と日光浴で一石二鳥!!



骨粗しょう症の対策を詳しく知るチャンス!

無料

講演会「骨粗しょう症」

~寝たきりにならないために~

講師: 一般社団法人 玉川砧薬剤師会
理事 綿山治美先生

日時: 2月12日(金)午後1時30分~3時

場所: 世田谷区立保健センター3階 大ホール

参加ご希望の方は当日直接会場へ(先着100名)

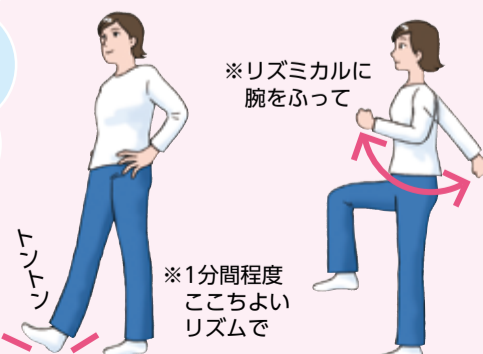
【問い合わせ先】健康増進係



まずは、簡単な運動からトライしましょう!

かかとタッチ&足踏み

足の骨を刺激して骨を強くしましょう



1, 2, 3, 4
かかとを交互につきましょう

骨は運動など体を使うことによる負荷(圧力)が刺激となって強くなります。日常よく体を動かしたり骨にやや負荷をかけるような運動がおすすめです。

村田運動指導員より

片足バランス

転倒による骨折を防ぐことも大事。様々な動きに対応できる力をつけましょう

※片足ずつ前後に10回 左右に10回 片足をふります



軽いスクワット

脚や体幹を強くして背骨を保護します

※[1 2 3 4]で ゆっくりひざを曲げて腰を落とし [1 2 3 4]で ゆっくりひざを伸ばします 1セット10~15回程度(慣れたら2セット程度)

膝がつま先より前に出ないように ふうつきそうな時は椅子の背や壁を使って 転ばないようにしましょう



もうすぐ春です チャンス到来!

保健センター
ならではの
安心で楽しい健康づくり



健康生活の
第1歩を踏み出し
ましょう

D 血糖値・ヘモグロビンA1cが高めと言われた方 集まれ~! 血糖コントロール教室

糖尿病予防・改善のために、食べ方の工夫や効果的な運動方法について楽しく学びます

- 日時 / 4月11日~6月27日、10月3日~31日の毎週月曜日(7月~9月と10月10日を除く全16回)午後1時30分~3時30分
- 募集人数 / 抽選 40名



速歩程度の運動を行います。
治療中の方はかかりつけ医にご相談の上、お申し込みください。

A 心身ともに健康生活をめざしたい方へ 50、60代からの健康塾

自分に合った運動方法やバランスの良い食事方法、リラクゼーション法を楽しみながら身につけましょう

- 日時 / 4月6日~6月29日、9月7日、14日の毎週水曜日(5月4日を除く全14回)午後1時45分~3時45分
- 募集人数 / 抽選40名



B 楽しく動いて健やかに リフレッシュヨガ教室

全身を気持ちよく伸ばしましょう。
カラダが喜ぶような動きをたくさん行います

- 日時 / 4月5日~6月28日の毎週火曜日(5月3日を除く全12回)午前10時~11時30分
- 募集人数 / 抽選50名



C いつまでもいきいきとしたカラダをめざして ひざ腰を丈夫にする体操教室

自宅で簡単にできる筋力づくり体操やからだほぐし体操で元氣な足腰をつくりましょう

- 日時 / 4月8日~7月1日の毎週金曜日(4月29日を除く全12回)午後1時30分~3時
- 募集人数 / 抽選 50名



A~D 共通

- 会場 / 世田谷区立保健センター
- 対象 / 区内在住で18歳以上の方
- 参加費 / 1回400円
- 申込 / 電話またはハガキに①教室名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記して保健センター健康増進係へ。ホームページ(健康増進)コーナーからも申込み可。

● 申込み締切

- A~Cについては2月8日まで(必着)です。
- Dについては2月10日までお申込みできます。

● 健康度測定を受診

- A~D全教室とも参加前に健康度測定を受診が必要(5,000円)です。
- AとDの教室は、取り組みの成果をみるため、教室終了時にも健康度測定を行います。

健康度測定について

1次測定 ▶ 毎週火・水曜日

尿、血液検査、胸部X線、呼吸機能、視力測定、眼底撮影、体成分測定、安静時心電図、生活状況調査

2次測定 ▶ 毎週木曜午前午後、毎週金曜午前

医師による診察や結果説明、血圧、負荷心電図、体力測定、個別アドバイス(栄養・運動・休養)

日本人の2人に
1人が「がん」に
なる時代です!

胃がん・大腸がん検診を 定期的に受けましょう

「わたしは大丈夫。」
というあなたにこそ、
今、受けてほしい!



胃がん検診(X線撮影法)

自己負担 / 1,000円(生活保護受給者・住民税非課税世帯等は免除制度あり)

ハガキ(2月12日必着)・ホームページ(2月10日まで)でのお申し込みの日程は下記になります。このほかにも、保健センター会場では月~金曜日の毎日(祝日を除く)実施していますので、電話でお気軽にお問い合わせ・お申し込みください。

- 対象 / 区内在住で40歳以上の方(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・経過観察中の方、妊婦、心臓ペースメーカーを使用している方、腸閉塞・腸ねん転になったことがある方を除く)
- 申込 / ハガキに①胃がん検診②実施日・会場(第2希望まで)③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥生年月日⑦性別を明記して保健センター医事係へ。ホームページ(検診・健診)コーナーからも申し込みできます。抽選各日30~35人



大腸がん検診(便潜血検査)

自己負担 / 200円(生活保護受給者等は免除制度あり)

- 対象 / 区内在住で40歳以上の方
- 申込 / 電話またはハガキに①大腸がん検診②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤生年月日⑥性別を明記して保健センター医事係へ



※胃がん検診と大腸がん検診を同時に申し込む場合は、同じハガキに連記可。ホームページ(検診・健診)コーナーからも申し込みできます。

3月の胃がん検診

※保健センター会場以外は検診車での検診となります

| 実施日〔時間はいずれも午前9時~正午〕 | 会場 |
|-----------------------------------------------|------------------------|
| 2日(水)、4日(金)、8日(火)、14日(月)、17日(木)、26日(土)、31日(木) | 保健センター(三軒茶屋 2-53-16) |
| 16日(水)、25日(金) | 総合福祉センター(松原 6-41-7) |
| 18日(金) | 玉川総合支所(等々力 3-4-1) |
| 28日(月) | 玉川総合支所分庁舎(等々力 4-19-18) |
| 1日(火)、11日(金)、17日(木)、23日(水) | 玉川医師会館(中町 2-25-18) |
| 2日(水)、7日(月)、10日(木)、15日(火)、22日(火)、30日(水) | 砧総合支所(成城 6-2-1) |
| 3日(木)、9日(水)、14日(月)、24日(木)、29日(火) | 烏山区民センター(南烏山 6-2-19) |

ハガキ

〒154-0024
世田谷区三軒茶屋 2-53-16
世田谷区保健センター 医事係へ

申込は
こちら

電話

☎3410-9101(代) 医事係へ

ネット

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

世田谷区保健センター 検索

世田谷区立保健センター指定管理者
公益財団法人 世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/> 世田谷区保健センター 検索



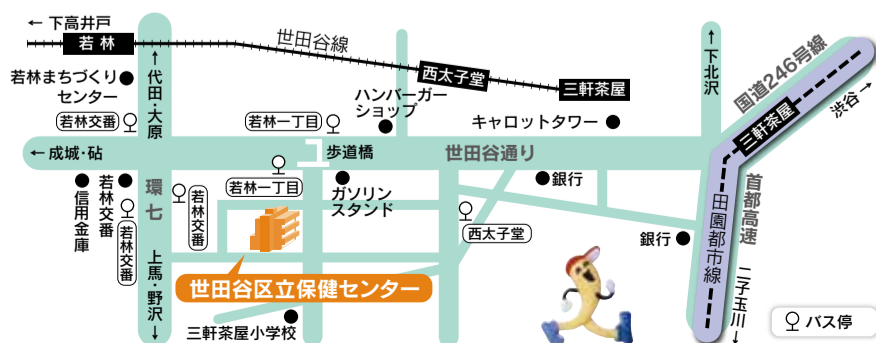
☎3410-9101(代)
〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16

- 田園都市線「三軒茶屋駅」から徒歩12分
- 世田谷線「西太子堂駅」から徒歩7分
「若林駅」から徒歩8分

- ♀ 若林一丁目 から徒歩1分
 渋21 渋23 渋24 渋26 渋05 上り
- ♀ 若林交番 から徒歩4分
 反11 森91
- ♀ 西太子堂 から徒歩5分 渋05 下り

交通のご案内

(公財)世田谷区保健センターは区立保健センターと区立総合福祉センターを運営しています。



保健センター「げんき人」は、総合支所などの区の施設においてあります。次回発行は冊子版「保健センターまるごとガイド」で3月1日の予定です。