

骨の元氣はいきいきした生活のもと！ あなたの骨、元氣ですか!?



『骨粗しょう症って?』

骨粗しょう症は加齢により、骨をつくる成分のカルシウムなどが減って、骨の中の構造が粗くスカスカになる病気です。

また若い頃の無理なダイエット、偏食などの積み重ねや、女性ホルモンの影響でも骨がスカスカになります。その結果、骨がもろくなり、物を持ち上げたり、わずかな力が加わっただけで大腿骨や背骨、手首を骨折し、いきいきした生活が送れなくなります。

『カルシウム+ビタミンD+運動』骨粗しょう症予防』

効果的な食事と運動が予防の鍵です。牛乳や小魚、ほうれん草、ひじき、大豆製品などを組み合わせてカルシウムやビタミンDを摂取することが大切です。

また、カルシウムを十分にとって運動をした時に、一番

骨量が増えます。ウォーキング等からだを動かし、筋肉を鍛えることで転倒を予防する効果も期待できます。若い頃からの生活習慣によって発症する病気でもあるので、若い方も、高齢の方も、あらゆる年代で、骨を丈夫にする生活を心がけることが大切です。

『骨粗しょう症予防検診を受けましょう!』

骨粗しょう症予防検診では、骨の量、いわゆる骨密度を測定します。あなたの骨の元氣度はどれくらいでしょうか? ぜひこの機会に骨粗しょう症予防検診を受診しましょう。

骨粗しょう症予防検診では、骨の量、いわゆる骨密度を測定します。あなたの骨の元氣度はどれくらいでしょうか? ぜひこの機会に骨粗しょう症予防検診を受診しましょう。



【対象者】

次の年齢の女性（35歳以上は5年ごとの節目受診）

18～35歳	(S.53.4.2～H8.4.1)
40歳	(S.48.4.2～S49.4.1)
45歳	(S.43.4.2～S44.4.1)
50歳	(S.38.4.2～S39.4.1)
55歳	(S.33.4.2～S34.4.1)
60歳	(S.28.4.2～S29.4.1)
65歳	(S.23.4.2～S24.4.1)
70歳	(S.18.4.2～S19.4.1)

【日程】

10月20日⑨ 9時～10時30分
13時30分～15時
10月21日⑩ 9時～10時30分
13時30分～15時

【会場】 保健センター

【費用】 500円

【検査方法】 超音波法

【締切り】 9月26日⑬

※定員になり次第締め切り

お申し込み、お問い合わせは、健康管理課（2階）

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

健康生活推進員による 料理教室の参加者を 募集します。

茂原市健康生活推進員会では、市民の皆さんの生活習慣病予防を目的とした教室を行っています。ぜひ参加ください。

「クッキングパパ教室」

◆講話

お腹がよるこぶお話し

◆調理

ごはん・スープカレー・手作りマヨネーズのコールスローサラダ・ヨーグルトムース

◆日時

9月27日⑭ 9時30分～13時30分（受付9時15分～）

◆場所 保健センター

◆対象・募集人数

市内在住の小学生以上のお子さんとお父さん・12組24名（先着順）

◆費用 600円／1組

◆持ち物

子ども用上履き（大人用サングラあり）、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

◆締切り 9月12日⑮

◆主催
茂原市健康生活推進員会
鶴枝支部

「生涯骨太クッキング」

◆講話・軽運動

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防体操

◆調理

ごはん・鮭と大根のスープ・野菜のチーズチャンプルー・ミルクくず餅

◆日時

10月1日⑯ 9時30分～13時30分（受付9時15分～）

◆場所 保健センター

◆対象・募集人数

市内在住の一般・25名（先着順）

◆費用 500円

◆持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。

◆締切り 9月17日⑰

◆主催

茂原市健康生活推進員会
二宮・豊田支部
お申し込み、お問い合わせは、保健センター

☎(25)1725、FAX(25)1865へ。