

骨粗しょう症予防



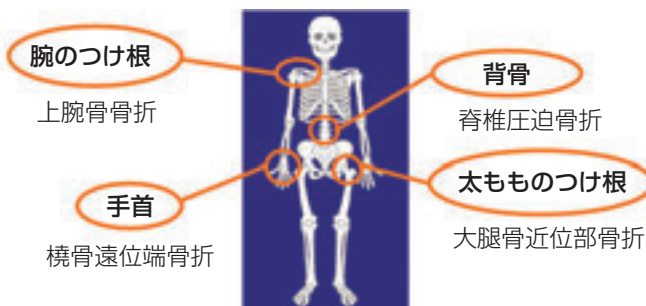
骨粗しょう症は、骨の強さが低下して骨折しやすい状態になることです。骨がもろくなるとわずかな衝撃でも骨折し、要介護状態になる方もいます。

<骨粗しょう症の原因>

- ☐ 加齢
- ☐ 閉経によるホルモン低下（女性）
- ☐ カルシウム不足
- ☐ 極端なダイエット
- ☐ 運動不足
- ☐ 喫煙
- ☐ カフェインのとりすぎ
- ☐ リンを多く含む食品のとりすぎ
（加工食品・インスタント食品・清涼飲料水など）



<骨粗しょう症により骨折しやすい部位>



症状をチェック ☐ 背が縮んだ ☐ 背骨や腰が曲がった
☐ 背中や腰が痛く、動作がぎこちない

<予防の3原則>



食生活

バランスの良い食生活とカルシウムの多い食事を



適度な日光浴

ビタミンDを作り、カルシウムの吸収を助けます



運動

骨に力がかかり、骨を作る細胞の働きを活発に

生涯骨太クッキング

主催：御坊市食生活改善推進協議会

◆ 内容

- 低栄養予防でいつまでも元気に
- カルシウムたっぷりメニュー
- * 作った料理は昼食として食べます



◆ 日 時：令和2年2月17日（月）
10：00～13：00

◆ 場 所：藤田会館 調理実習室

◆ 参加費：300円

◆ 持ち物：三角巾 エプロン

◆ 定 員：20名

◆ 締切り：令和2年2月7日（金）



特定健診・がん検診は受けましたか？

受診券の有効期限は **令和2年2月29日（土）** までです。

医療機関で個別健診を受けることができます。

予約はお早目に★ ※紛失された方は健康福祉課までお問い合わせください。



☆ 2月のにっこりあサロン ☆

日 時：毎週 月曜日 13：30～15：30 （※2/24はお休みです。）

場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪

対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分（母乳・ミルク）



☆ 2月のミニ講座のお知らせ ☆

日 時：2月17日（月）13：30～15：30

内 容：骨盤ケア&マタニティヨガ

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525



けむいモン（受動喫煙防止ロゴマーク）

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない
社会を目指しています。