

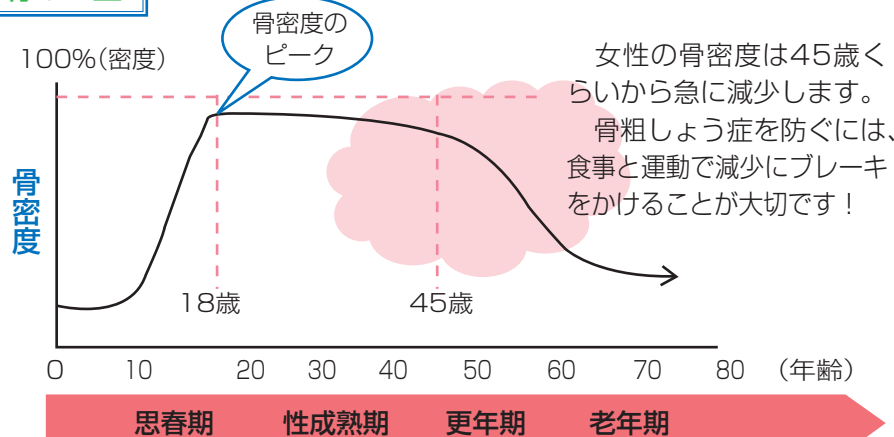
骨粗しょう症予防

骨粗しょう症は骨密度が低下し、骨がもろくなる骨の生活習慣病です。

骨粗しょう症になると、骨がもろくなり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。

がんや心筋梗塞・脳梗塞と異なり、病気自体は生命をおびやかすものではありませんが、骨粗しょう症による骨折から要介護状態になる方もいます。

骨の一生



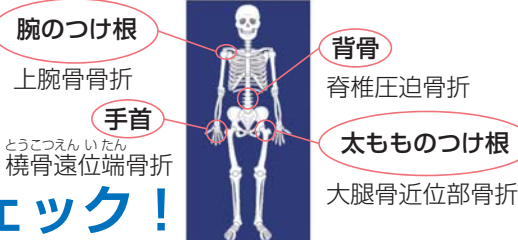
《骨がもろくなる大きな原因》

- ◆極端なダイエット
- ◆運動不足
- ◆喫煙
- ◆リンを多く含む食品の摂りすぎ
(加工食品・インスタント食品・清涼飲料水など)

《骨を強くするには》

- ◆カルシウムを多く摂りましょう
・牛乳、乳製品 ・小魚
・豆腐、豆製品 ・小松菜など
- ◆適度な運動をしましょう
・ウォーキング(有酸素運動)
・筋力トレーニング

骨粗しょう症による骨折が生じやすい部位



空気が冷たい季節
冷えると体が硬直し
むくみやすくなり
動きも鈍くなります。
転倒による骨折には
気をつけましょう！



この機会に**骨**チェック！

御坊市では、700円で受診できる「骨粗しょう症検診受診券」を対象の方に送付しています。

将来の転倒・骨折を予防するためには、40歳の頃の骨量を知る事も大切です。

助成対象者は、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳時の女性のみとなりますので、定期的に受診しましょう。



御坊市食生活改善推進協議会

生涯骨太クッキング



食卓に
乳製品を
とりいれて



いつまでも
健康でいよう！

- ◇日時 2月24日(金) 10:00~12:00
- ◇場所 藤田会館 調理実習室
- ◇対象 御坊市民の方
- ◇参加費 300円
- ◇持参品 三角巾、エプロン
- ◇定員 20人
- ◇締め切り 2月17日(金)

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

犬のしつけ方教室を開催します

和歌山県動物愛護センターでは、ドッグトレーナーによる「犬のしつけ方教室」を開催します。

- ◇講師 山畑 如矢氏
(社)JPCA和歌山県支部長
- ◇内容 講義1回・実技3回の1セット
- ◇受講料 4,000円
- ◇申し込み・問い合わせ 講師 山畑 如矢氏
☎090-3704-6875



講義

- ◇日時 2月26日(日) 9:30~12:00
- ◇場所 福祉センター3階

実技

- ◇日時 3月5日(日)、12日(日)、19日(日)
9:30~12:00
- ◇場所 美浜町浜ノ瀬緑地公園