



# 健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1340

## 骨折による「寝たきりゼロ」を目指しましょう!



現在、寝たきりの原因第3位が、「転倒による骨折」となっています。これは、骨が弱くなる「骨粗しょう症」が大きな原因の一つです。

### ◆骨粗しょう症とは

「骨粗しょう症」とは、骨の組織が粗くスカスカ力になってしまふ病気のことです。全身のカルシウムの99%は骨に存在します。骨は常に新陳代謝を繰り返して、古いものは溶かされ、新しい骨が作られています。その新しい骨をつくるためには、新鮮なカルシウムが必要です。

しかし、カルシウムの摂取不足や運動不足、強いストレスが加わると骨のカルシウムが血液中に溶け出して骨のカルシウムが減り、骨がもろくなります。また、加齢により、カルシウムの吸収自体が弱くなってしまふということもあります。

### ◆高齢女性は特に高リスク

骨量は20代前半をピークに少しずつ下がりはじめます。特に女性は、妊娠や出産、女性ホルモンの分泌低下(閉経後)などを境に、骨のカルシウムが血液中に溶け出しやすくなります。女性は男性に比べ元々骨が細く、筋力も弱いいため、骨粗しょう症が起きやすく、70歳以上の女性には約半数が骨粗しょう症といわれています。骨がもろくなると、背骨が体重を支えきれずにつぶれてしまふ「圧迫骨折」を引き起こしやすくなります。

また、筋力の低下から転倒しやすくなると、手首や肩、太ももの付け根(大腿骨頸部)の骨を骨折しやすくなります。特に太ももの付け根を

骨折すると歩けない状態が長く続くため、「寝たきり」になる可能性が高くなります。

### ◆骨粗しょう症を予防するために

#### ①運動で骨を刺激しよう

骨量アップに欠かせないのが運動による骨への刺激です。ウォーキングは手軽に無理なく自分のペースでできる運動なのでお勧めです。まずは10分間、歩く速さをいつもよりやや早めに、少し歩幅を大きくすると骨への刺激が強まり効果的です。(膝や腰などに持病を持つ人は主治医とよく相談してから始めましょう)また、筋力アップのため、お腹や太ももの筋肉を鍛えることも骨を守るために重要です。

#### ②カルシウムを意識した食事

運動のほか、普段の食事を意識することも大切です。成人の一日に必要なカルシウムは

#### 〈カルシウムを200mgとれる代表的食材〉

- 小松菜…1/3把(133g)    ○シシャモ…3尾(60g)
- 桜えび…大さじ1杯(10g)    ○木綿豆腐…1/2丁(167g)
- 牛乳…コップ1杯(200ml)
- プロセスチーズ…1ピース(30g)

#### 〈ビタミンDを多く含む食品例〉

- 生さけ 1切(50g)    ○鶏卵 中1個(50g)
- 干しいたけ 1枚(5g)    ○マグロの刺身 1人前(80g)

#### 〈ビタミンKを多く含む食品例〉

- ほうれん草 1把(300g)
- 納豆 1パック(80g)
- 干しひじき 小鉢1皿(50g)
- がんもどき 1個(125g)など



約600mgです。骨粗しょう症予防のためには、あと200mgプラスして、800mg以上を目指して摂取しましょう。カルシウムは腸から吸収されますが、その吸収をよくするためにはビタミンDを多く含む食品と一緒に取る効果的です。さらにビタミンKには骨をつくり、骨量の減少を抑える働きがあります。

一つの食材だけ食べるのではなく、さまざまな食材を組み合わせて主食(ご飯など)、主菜(メインになる料理・副菜野菜・キノコ・海藻などが中心のおかず)のバランスを考えながら食べるのが大切です。

また、せっかくなのでカルシウムを取っても、「リン」を多く含む食べ物を一緒に摂取すると吸収を妨げてしまふため、注意が必要です。

#### 〈リンを多く含む食品例〉

・ちくわなどの練り製品・調理済みの冷凍食品・インスタント食品・清涼飲料水・スナック菓子など

### ◆毎日の生活に「工夫」しましょう

また、毎日少しでも外に出て、日光に当たることも大切です。日に当たることで、ビタミンDがつけられ、カルシウムの吸収を助けます。喫煙やカフェインの取り過ぎ、過度の飲酒などは、カルシウムの吸収を妨げ、カルシウムを尿中に排出してしまふので、心あたりのある人は注意しましょう。

骨粗しょう症は、毎日の食事や運動など、私たちの生活の工夫が大きく影響してきます。今日から毎日の生活に少しだけ工夫をプラスして、骨粗しょう症を予防しましょう。

【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1222

**公開講座のご案内**

平成29年度公開講座  
「家族を亡くした悲しみを抱えるあなたに伝えたいこと」

- 日時 5月14日(日)  
午後1時～4時30分  
(受付 午後0時30分～)
- 会場 岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室(盛岡市本町通三丁目19-1)
- 対象 大切なご家族を亡くされた人、悲嘆のケアに関心のある人、精神保健医療福祉などの関係者
- 申込・問合せ  
5月8日(月)まで  
岩手県精神保健福祉センター ☎629-9617



**精神障害者保健福祉手帳をご存じですか？**



**○精神障害者保健福祉手帳とは**

<b>対象者</b>	精神障害のため、長期にわたり日常生活、社会生活に制限がある人。ただし初診から6カ月以上を経過していることが条件です。年齢制限はありません。
<b>手帳の等級</b>	精神障害の状態を精神疾患(機能障害)と生活能力障害の状態から判定して、1級から3級の3段階に分けられます。有効期限は2年です。申請に基づき、2年ごとに精神障害の状態を再認定し、更新します。

**○精神障害者保健福祉手帳で利用できるサービス**

等級によって受けられるサービスの内容が異なりますので、詳しくは問い合わせてください。

- (1)税金の軽減・免除
    - ① 所得税・住民税の障害者控除
    - ② 自動車税・自動車取得税・軽自動車税の減免(1級のみ)
  - (2)県内バス料金5割引、福祉タクシー券の助成(1・2級)、タクシー運賃1割引
  - (3)NHK受信料免除(住民税非課税世帯・全額、1級の人が世帯主で契約者である場合)：半額
  - (4)携帯電話料金の割引
  - (5)県や町の公共施設の利用料金免除
  - (6)自立支援医療制度(精神科)の通院医療費が1割負担に軽減
  - (7)その他、障害福祉サービスなど
- 申請方法**  
申請窓口は役場町民福祉課です。申請を希望する人は、主治医に相談の上、診断書または障害年金受給者は年金証書の写し、印鑑、写真(縦4cm×横3cm)をお持ちください。申請から交付まで1〜2カ月かかりますので、ご了承ください。

**からだよろこぶヘルシーレシピ**

長寿健康課 佐々木絵里子栄養士のレシピです

**野菜のゆかり和え**

**材料(4人分)** かまぼこ……………20g | ニンジン……………20g  
モヤシ……………200g | ゆかり……………小さじ2

- ①かまぼこは3mmの太さのせん切り、ニンジンも同じくらいの太さのせん切りにする。
- ②鍋にお湯をわかし、①をゆでる。ニンジンがやわらかくなってきたら、モヤシを加えてさっとゆでる。
- ③②をザルにあげてしっかり水気をきり、ボウルに入れてゆかりであえる。

**〈ポイント〉かまぼこをゆでることで、塩分を減らすことができます。また、しょうゆなどの液体の調味料よりもあえた後に水分が出ないので、味も薄まりにくいです。**

