

# つくろっ！ 折れない骨！



## 丈夫な骨をつくるコツ

### 【食生活】 バランスのよい食事とカルシウム

健康な骨を作るのに必要な栄養素はカルシウム。骨粗しょう症予防に必要な量は1日に700～800mgです。また、カルシウムの吸収を促し、骨を作る働きを促すためにはバランスの良い食事が大切です。

#### カルシウムをとりやすい食材 カルシウムの量/mg

牛乳 1杯 (200ml) <b>227mg</b>	イワシ 丸干し1尾 (50g) <b>220mg</b>	もめん豆腐 1/2丁 (150g) <b>180mg</b>
モロヘイヤ 60g <b>156mg</b>	ヨーグルト 100g <b>120mg</b>	小松菜 70g <b>119mg</b>
スライス チーズ 1枚(18g) <b>113mg</b>	切り干し 大根 乾20g <b>108mg</b>	ひじき 乾5g <b>70mg</b>
ちりめん じゃこ 10g <b>52mg</b>	納豆 1パック (40g) <b>36mg</b>	いりごま 小さじ1 (3g) <b>36mg</b>

\*ここでは、食材の標準的な1回目分量と、含まれるカルシウム量を掲載しています(「日本食品標準成分表2010」から)

骨粗しょう症を知っていますか？ 骨の中がスカスカになってもらくなり、日常のささいな動作でも骨折しやすい状態になることです。骨量が正常値の70%未満になった場合、骨粗しょう症と診断されます。今回は、骨を強くする食事・運動と地域の活動を紹介します。

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



第124回

### 【運動】 カルシウムを骨にとどめよう

▽定期的な運動をしましょう。骨に負荷をかけることでカルシウムをとどめます  
▽外に出掛けましょう。日光に当たると体でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けます

\*ビタミンDが多く含まれる食品は、魚やキノコなどで **ウォーキングがおすすめ**

骨を強くするにはウォーキングがおすすめされています。ウォーキングのポイントを紹介します。  
▽少し大股で、腕をしっかりと振る  
▽無理をせず、苦にならないペースで  
▽身体と相談しながら楽しんで

#### 雨の日は室内でも気軽に運動を

梅雨の時期、ウォーキングができないときは骨を丈夫にするスクワットがおすすめ。深呼吸をするペースで5～6回を1セットとし、1日3セットすると効果的です。

紫外線を浴びると体内で活性化  
するビタミンD



①足は肩幅ほどに開き、つま先は少し外側に向ける

②膝をつま先より前に出さないように気を付けながら、つま先と同じ方向に曲げ、お尻を引くように体を沈める



### 【健診】 骨密度をチェック

宗像市住民健診では、骨粗しょう症の健診も行っています。年度中に、40・45・50・55・60・65・70歳になる女性は無料です。健診を活用して骨の状態を確認してみましょう。

丈夫な骨をつくるには食事と、継続的な運動が大切です。家族や近所の人など楽しい仲間を作って歩いてみてはいかがでしょうか。

## 継続して歩く

### 赤間西地区歩こう会 発足

赤間西地区では、対象者に応じて3コースから選べる「赤間西地区歩こう会」が発足されました。現在、ほかの地区からも申し込みがあり、参加人数がどんどん増えています。地域の健康づくりを、行事ではなく活動にしようという事で、継続して歩くことに注目した同会の活動を紹介します。



#### 赤間西地区歩こう会の発起人、健康づくり推進委員会会長の黒木功さんに話を聞きました

健康で楽しい日々を過ごすには、継続した運動習慣を身に付けることが大切です。赤間西地区健康福祉部会では、「赤間西地区歩こう会」を立ち上げました。



ウォーキングの効果を説明する黒木さん

年間を通じて歩くことで、1人でも多くの方に「健康づくり活動」を習慣づけてほしいです。4月からは、112人(コース累計137人)が楽しく歩いています。

## コースの紹介と参加者の声

### ①散歩コース

公民館から出発。1人で歩く自信がない人向けです。仲間と一緒に楽しく歩きましょう。

いつもは1人で歩いているけれど、一緒に歩くといろいろなところに行けていいね。前は膝が悪くて歩けんやったんよ。今は歩けるようになったけん、動きよかないかんね～



散歩コース

### ②健脚コース



釣川桜つつみ公園コース

第2日曜日にコミセンから出発。歩くことに慣れてきて、3～4時間かけて平地を楽しく歩ける人向けです。

1人では、ここまで来たことがない。こんな場所があるんやね～。いつもより長い距離を楽しく歩きました

### ③低登山コース

第4日曜日にコミセンから出発。赤間西地区周辺の低山を楽しくハイキングします。

足の置き方を考えながら歩くなど、山歩きは脳トレにもなりますね。前は、ときどき城山に登っていたけれど、最近は1人で登るのは危ない和家人に止められていた。この機会に仲間をつくろうと思って参加しました。久しぶりの登山でとてもうれしい



石峠～金山南岳コース

各地区コミュニティでは、年に1～2回の「歩こう会」や健康づくりなどの教室が開催されています。みなさんも日々の健康づくりのために、ぜひこのような機会を活用してみたいかがでしょうか。

■問い合わせ先 (①～③コースの日程や内容について)  
赤間西地区コミュニティ・センター ☎(38)9506

援していきたい (り) 試合でも、広報と地元... 目線でも、彼らの活躍を... 胸が切なくなつた。夏... 結果を報告する選手... 大会を終え、枯れた声... けた。春の選抜高校野球... 広報として彼らを追い... 球部。短い期間だったが、... 東海大学付属福岡高校野... し、ベスト8に進出した... 成長を見守りたい。(み) 地域の子どもたち。その... っで私にパワーをくれる... えばいつも元気なあいさ... 校紹介では、市内学校の... 特徴や子どもたちの様子... を知ることが出来る。■会... ちの声を懐かしさがよみ... ら聞こえてくる子どもた... たことが遠い記憶になっ... 学校での学びや体験し... うかなと思う。(ひ) いるためにも検査に行こ... なかつたけれど、元気で... ともなく気にすることも... 識。■今までの骨折をした... 届き、自分の年齢を再認... 症の検査」のお知らせが... じる。■先日「骨粗しょう... 思い出し、時の流れを感... とともに母たちの会話を... という言葉を聞くと笑い... から「あちこち痛くて」

## 編集後記

友との会話の中「歳だ... いう言葉も聞くと笑い... 思い出し、時の流れを感... とともに母たちの会話を... という言葉を聞くと笑い... から「あちこち痛くて」... 識。■今までの骨折をした... 届き、自分の年齢を再認... 症の検査」のお知らせが... じる。■先日「骨粗しょう... 思い出し、時の流れを感... とともに母たちの会話を... という言葉を聞くと笑い... から「あちこち痛くて」