

『ほねほね相談会』のご案内

今回は食事についての疑問をご紹介します。

Q) 成人になってから、骨を丈夫にすることはできるのですか？

A) 一生のうちで、カルシウムを蓄え、骨量が増えるのは10代後半から20代のころです。この時期に骨量をためることは、その後の骨の健康にとって大変に重要です。しかしこの時期以降でも、カルシウムを十分に取り、運動を行うといった生活習慣により、骨量の減少を緩やかにすることができますし、ある程度なら上昇させることも可能です。しかし「今さら」と生活習慣を改善しないまましていると、骨量の減少がより進んで、骨粗しょう症を引き起こしてしまいます。豊かな高齢期を過ごすためにも、骨の健康を意識する生活を『今から』スタートさせましょう。

Q) たばこの害がいられていますか……。

A) そのとおりです。ほどほどであれば飲酒は特に問題ありませんが、喫煙はてきめんに悪影響が出ます。カルシウムの吸収によくないのは確かですし、実際にヘビースモーカーには骨量の減少による骨折が多いとされています。骨粗しょう症予防にはもちろん、喫煙が及ぼす病気が疑われている場合はなおさら、禁煙に踏み切りましょう。

*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年6～12月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	6月15日(火) (受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811



対象地域
旧ソ連、中国東北地区、インドネシア、東部ニューギニア、ミャンマー、マリアナ諸島、トラック諸島、フィリピン、ギルバード諸島、硫黄

選考基準
健康状態が良好で、原則として80歳以下の方
(当該戦域を一度も訪れたことがない方を優先)

巡拝地域、実施時期、所要経費等詳しいお問い合わせは
高知県地域福祉政策課
☎ 823-9662

ほけん福祉課
(すこやかセンター伊野内)
☎ 893-3810

お知らせ
**戦没者慰霊巡拝の
お知らせ**

次の地域で、戦没者のご遺族を対象に慰霊巡拝が行われます。