10月20日は世界骨粗しょう症デーです

教えて！吉井先生

吉井クリニック　吉井一郎院長に骨粗しょう症についてお聞きしました。



Q 骨粗しょう症はお年寄りの病気ですか？

A 違います！若い人であっても、骨密度が低下して骨粗しょう症を発症したり、骨折してしまう可能性はあります。骨の強さは若いうちからの生活習慣が大きく関係しています。
女性は20歳ごろまでに骨量のピークを迎え、その後は少しずつ減少していきます。そのころから既に骨の弱さを育む生活習慣、特に無理なダイエットや偏った食事、運動不足などは骨折の大きな原因になります。若い年齢ほど食事を含めた規則正しい生活習慣と運動習慣を身につけてもらいたいです。

Q 将来骨粗しょう症にならないようにするためにはどうすればいいですか？

A 丈夫な骨を育てるためには、骨密度が低下する前の若いうちから取り組むことが大事です。カルシウムやたんぱく質やビタミンDを多く含むバランスの良い食事をとり、ウォーキングなど骨に刺激を与える重力に抗した運動を毎日しましょう。
忙しい毎日の中でも、自分の体をいたわる小さな習慣が、骨と身体の健康につながります。骨の健康は美しい加齢には欠かせません。「骨活」をしてみませんか？しまんとほね祭りでは具体的な「骨活」について詳しくお話しします。

10月3日に【しまんとほね祭り】を開催します！

●ほねほねクッキング　ヘルスメイトと一緒にお料理しませんか？

メタボ予防や低栄養予防と併せて骨を強くするメニューを作って試食しましょう。この機会に、骨について知識を深め、ご自身の健康に役立ててみませんか。

▶**日時**　10月3日（土）　10時～12時
▶**場所**　しまんとぴあ2階（キッチンスタジオ）
▶**講師**　四万十市食生活改善推進員（ヘルスメイト）
▶**定員**　30名　※先着予約制
▶**対象者**　どなたでも　※小学生以下は保護者同伴
▶**参加費**　無料　※1人米1合ご持参ください
▶**持ち物**　エプロン、三角巾、手ふきタオル
▶**申込方法**　電話、申込フォーム
▶**申込締切**　9月30日（水）17時まで

申込フォーム

市公式ホームページ



●ほねしる教室、健康チェック、医療相談

▶**日時**　10月3日（土）　13時30分～15時30分
▶**場所**　しまんとぴあ（りぐるホール、アートスペース）
▶**対象者**　どなたでも（お子さま連れ歓迎）
▶**定員**　100名程度　※申込不要
▶**参加費**　無料
▶**内容**　◆ほねしる教室　吉井クリニック院長　吉井一郎医師　演題：『骨活』ノススメ
◆四万十市内医師による無料医療相談　◆自助具・装具の展示
◆骨密度測定、肌年齢測定、InBody測定、ベジチェック、血管年齢測定など

市では、骨折や転倒が原因で介護が必要になる方が多く、特に女性の割合が高い現状があります。健康寿命を延ばすためには、若いうちからの骨づくりが大切です。まずは、自分の骨の状態を知ることから始めてみませんか？

お子さまには、カルシウムたっぷりのおやつとバルーンアートのプレゼントもあります。ご家族・ご友人とお気軽にご参加ください。

問い合わせ先　市健康推進課　健康増進係　☎(34)1115