



元氣予報

おかむら やすなり

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成

骨粗鬆症の予防と注意 点について

9月号で、骨粗鬆症がどんなものかと、検査を受ける重要性について説明しましたが、すでに骨粗鬆症になっている人、または一歩手前であるといわれている人に向けて、その予防や注意点について説明します。

骨粗鬆症の予防方法は、主に食事療法と運動療法があります。

食事では、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を取るようになります。日本人は食習慣や飲み水の影響で、欧米人よりもカルシウムの摂取量が少ないといわれています。牛乳をはじめとする乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、ひじき・わかめなどの海藻類、小松菜・チンゲン菜などの緑黄色野菜を積極的に摂取しましょう。

運動では、重量挙げなど骨に負荷のかかる力が大きい運動ほど骨を強くする効果はありますが、無

理に激しい運動をするのではなく、散歩や家事で体を動かすことで十分です。目安は散歩なら1日30分間、自転車なら1時間程度を楽しみながら行ってください。

その他の予防法として、日光浴をすること、喫煙とアルコール量に注意すること、定期的な検査を受けることが挙げられます。日光浴により体内でビタミンDをつくることのできるため、夏場なら30分程度、冬場なら1時間程度の日光浴を心掛けましょう。また、喫煙と過度のアルコール摂取は骨粗鬆症のリスクを高めます。体重の軽い女性は、アルコールの影響を特に受けやすいので注意が必要です。また、閉経後は骨粗鬆症が進行するので、定期的に検査を受けましょう。

予防、注意点に関して説明しましたが、現在、骨粗鬆症の治療にはさまざまな種類の薬が存在します。それぞれの状態に適した、適切な治療薬の選択が重要なので、検査、治療に関しては整形外科などの専門医と相談しましょう。



川柳

選者

大橋芳明

尾瀬の道時を知らせるひつじ草

佐藤美貴子

子が進む橋の支えに父と母

青木照雄

忙しげに疲れを知らぬ蟻の列

吉原由美子

光る汗想いも光る夏の夕

植竹勝

組板のリズム母にはまだ遠い

安井貴子

俳句

選者

須藤火珠男

涼新た坊主頭にも慣れて

白土武夫

師の忌日近し底紅木槿咲く

湯沢くに

朝刊をひらけば淡き秋の色

斎藤靖彦

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	10月10日(水) 午前9時30分～11時	◎パパママ子育て体験塾～保育園でどんなところ?～ 子どもたちが保育園でどんな風に遊んだり生活したりしているのか体験できます 場所…しばやま保育園 定…親子5組(先着順、0～2歳児までのお子さんが対象) 申…10月4日(木)まで
	10月11日(木) 午前9時30分～11時30分	◎ミニ動物園～かわいい動物と触れ合いましょう!～ 宇都宮動物園からひつじ・やぎ・うさぎ・いぬなどの動物がやって来ます 場所…今市運動公園(サッカー場) ※当日、現地に直接お越しください ※雨天の場合、12日(金)に実施します
	10月23日(火) 午前10時～午後2時	◎秋の遠足～りんご狩り～ りんご園(宇都宮市)でりんご狩りをしたり、ろまんちっく村でお弁当を食べたりしましょう! 定…親子15組(先着順) ¥…りんご狩り代金実費 持…お弁当・飲み物・着替えなど 申…10月16日(火)まで ※雨天中止
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	10月10日(水) 午前9時45分～午後0時30分	◎簡単ごはんとおやつ作り 食育講話の後、管理栄養士と一緒に身近な材料でできるごはんとおやつを作って試食します 講…市管理栄養士 定…親子15組(先着順) ¥…1組500円 持…エプロン、三角巾、子ども用スプーンなど
	10月22日(月) 午前10時30分～11時30分	◎ひろばのハロウィン! ハロウィンにちなんだ工作や音楽であそびましょう。小さな人形劇グループプチキートの人形劇もあります 講…川出朋子氏 申…10月18日(木)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	10月5日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン ミニミニ運動会(室内) 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 ¥…100円 持…汗拭きタオル ※お茶の用意があります
	10月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～ハロウィンでお店屋さんあそび!～ ハロウィンにちなんだお店屋さんごっこをしてあそびましょう
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	10月15日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



釣り人の歓びに遭いかけ寄りぬ

宇賀神サク子

打ち水が涼やか添える路地の夕

植竹勝

短歌

選者 川田美佐男

里山にひぐらしの声心地よく目覚ましとなり朝茶
嗜み 青木林吉

山鳩の声に起こされ夏の朝畑で野菜がひざしあび待
つ 吉原由美子

車窓越しに遠くに見える男体は無事に帰れと言うか
に見える 伊藤悦子

月明かり浴びしろじろと夕顔の花咲く畑に涼しさの
満つ 阿久津年秀

紫陽花の小径を縫って車椅子頬寄せ触れて色彩愛ず
る 北崎君

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、
郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.
nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5109