



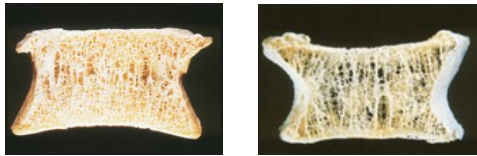
いよいよ新緑が美しい季節を迎えました。清々しい青空、そして心地よい風に誘われ散歩やゲートボールにダンス。遠出をしてショッピングなど歩く機会を増やしてみませんか。

今月のテーマは『人生100年時代を**骨粗鬆症対策**で健康長寿』です。

骨粗鬆症とは？骨粗鬆症になると？

●骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気

≪健康な人の骨≫ ≪骨粗鬆症の骨≫



●骨粗鬆症のサインは

- ① 背中や腰が曲がってくる
- ② 身長が縮んでくる
- ③ 立ち上がる時や重いものを持つときに背中や腰が痛くなる。

骨粗鬆症と健康寿命って関係があるの？

骨・関節・筋力の衰えでバランス能力が低下→ 転倒しやすくなる→ 骨折が起こりやすい→ 立ち上がりや歩行が一人ではできなくなり 寝たきり・要介護になります。



骨粗鬆症の予防は何に気を付ければいいのか？

骨粗鬆症は「骨の生活習慣病」とも言われています。食事、運動、日光浴が大切です。

食事 カルシウム 800mgが目安。牛乳200mlに220mg含まれる。他は小魚、野菜などで補います。カルシウムさらにビタミンDを含む食品も一緒に摂ると効果的です。

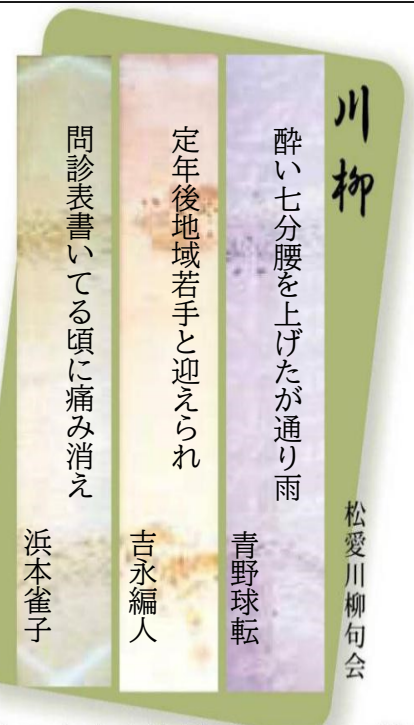
運動 散歩なら1日1時間余り、8,000歩を目安に毎日続けてみましょう。

日光浴 カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚で作られ骨を丈夫にします。

～原宿リハビリテーション病院 林泰史先生監修「骨粗鬆症を予防しよう」引用～ <K. T. 保健師>

「お江戸健康管理室」では、昨年度に引き続きまして今年度も日頃から健康に気を付けて生活されている方々や趣味を通じてQOLの維持に努めておられる方々を『健康さん』としてご紹介してまいります。自薦・他薦を問わず多くの方々からのご推薦連絡をお待ちいたしております。

※QOL=Quality of life(生活の質)



http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html

行事計画のご案内

- ・第161回 みちくさ会 開催案内
6月3日(土) 渋沢栄一ゆかりの地を散策 第2弾
飛鳥山公園～旧渋沢庭園～旧古河庭園
JR王子駅中央口 集合
- ≪今後の予定≫
- 第162回 9月26日(火)
映画「キューポラある街」ロケ地の川口を散策
- 第163回 11月9日(木)
文学の散歩道 市川・真間周辺を散策

会員の動静
2023年2月～3月

○ 転入 金岡 孝佳 多摩東地区(府中市) ← 北大阪支部
○ 転出 富樫 峰寛 多摩西地区(多摩市) → 横浜西支部