



2020

3月
発行

春はもうすぐそこ……。桜草も可愛い蕾をいっぱい咲き始めました。
さて、下記の通り安北支部総会を開催しますので多数ご参加くださいますよう宜しくお願い致します。

安北支部総会のご案内

*と き： 4月15日(水) 10:00~12:20

*と ころ： 高長集会所2F

*内 容： ◎支部のまとめと方針
◎その他(未定)

◎昼食&交流

**昼食を用意させていただきます。

4/8日(水)までに役員まで連絡下さい。

皆さん、楽しい支部総会にしましょう。たくさん来てね!



<お問い合わせ>

伊豆野 878-6678	重本 878-3788	植田 872-2935
田中 872-1395	玉井 878-1453	藤井 872-5934
健康まちづくりセンター 中島 879-8124		

～骨粗しょう症学習会に参加して～

骨粗しょう症が原因で圧迫骨折をしたという話を聞きませんか？
体の中では、絶えず古い骨は溶かされ新しい骨が作られています。この骨代謝のバランスが崩れ、骨のカルシウム量(骨量)が減り、骨がもろくなるのが骨粗しょう症です。

骨粗しょう症による骨折は寝たきりにつながります。骨折予防には転倒を予防することが大切です。

転倒予防には、ぬかづけが大事といわれます。

ぬ…ぬれている所(風呂場、台所など)滑りやすい。

か…階段、段差のある所が転びやすい。

づけ…片付けてない部屋ではつまずきやすい。

骨を元気にするためには運動と食事です。

運動は片脚立ち、スクワット、ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操。
食事では、骨の原料となるカルシウムの多い乳製品、大豆製品、魚介類等

カルシウムの吸収を助けるビタミンDの多い鮭、干しいたけ、卵、キクラゲなど。骨の形成を助けて骨を強くするビタミンKの多い納豆、小松菜、ブロッコリー、キャベツなど。

いつまでも元気に生活していくためにも健康な骨づくりをしていきましょう。(田中)



検査室たより

【健診 肥満の指標について】

健診で評価する「肥満の指数」には、BMIと腹囲があります。

BMIは、身長に見合った体重かどうか判定する数値です。

計算式は「体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))」、基準は22です。

健診における判定では、18.5未満は「やせ」、18.5~24.9「ふつう」、

25.0以上「肥満」となります。腹囲計測は、おなかに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満をみる指標です。男性は85cm未満、女性は90cm未満が正常です。

計測位置は、立位の姿勢での「へその高さ」です。ガードルタイプの下着を着てこられた場合、測定時にへそより下に下着を下げて頂くので、そうすると逆に下腹を押しあげることになり、測定時に腹囲が大きくなる場合があります。

健診受診の時は、きつい下着は避けてください。肥満にならないように生活習慣を見直し、「食べ過ぎない」「運動で体を動かす」「お酒はほどほどに」しましょう。睡眠をしっかり取ることも重要です。