

# 健康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571  
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

## あなたの骨、大丈夫？ 骨粗しょう症を予防しましょう

皆さんは骨粗しょう症という言葉を知っていますか？ 骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなり、もろくなって骨折しやすくなる病気です。自覚症状がない場合がほとんどですが、腰が曲がったり背が縮んだりする場合もありますので、これが単なる老化現象とばかりは言い切れません。骨粗しょう症による骨折が原因で、寝たきりを招くことにもなりかねませんので、骨を丈夫にしておくことが必要です。

①加齢：年を取ると骨を作る細胞の働きが弱くなってきます。  
②カルシウム不足：牛乳・乳製品を取らなかつたり、偏食して栄養バランスが悪くなつたりすると、食物からカルシウムが取れなくなります。  
③閉経：閉経に伴い、女性ホルモンが低下すると骨を作る細胞の働きが追いつかなくなり、骨への刺激がなくなり、弱くなってきます。運動によって骨そのものへ、負荷（圧力）をかけることが必要です。

### 原因として考えられること

- ④運動不足：あまり運動しないと骨への刺激がなくなり、弱くなってきます。運動によって骨そのものへ、負荷（圧力）をかけることが必要です。
- ⑤喫煙：たばこに含まれるニコチンはカルシウムの吸収を阻害し、カルシウムを尿に出してしまいます。
- ⑥し好品の取り過ぎ：カフェインやアルコールはカルシウムの吸収を妨げます。
- ⑦極端なダイエット：食事を極端に減らすダイエットは栄養不足の原因となり、骨量の減少を招きます。

### 予防ポイント

- ①食生活：食事からのカルシウム摂取を今より200mg増やしましょう。食事は規則正しく、バランス良く取りましょう。吸収がよいカルシウムを取りましょう（吸収率：牛乳40%、小魚33%、野菜19%）。アルコール・たばこは控えめにし

### カルシウムをアップするレシピ

【小松菜と豚肉のからしあえ】  
材料（4人分）  
小松菜：320g  
豚もも肉（脂身少なめ）：100g  
練りからし：小さじ1  
しょうゆ：大さじ1  
酒：大さじ1  
出汁：大さじ1  
作り方  
小松菜はたっぷりの熱湯でゆでて

【運動と環境】  
10分続けて歩いてみましょう  
1日合計30分の運動をしましょう  
エスカレーターを使わないで階段を歩いて上りましょう  
家事も力仕事も積極的に取り組みましょう  
時には外で運動をしましょう  
転倒しないように住環境を見直し  
整理整頓し、家の中につま先く物を少なくする。  
浴室・トイレ・階段には手すりや滑り止めを付ける。  
はき慣れないスリッパ・靴・すそが絡まる服は避ける。  
滑りやすいカーペットやマットは敷かない。  
コツ骨貯筋教室が始まりますので、ご参加ください。（表1）

【表1】 コツ骨貯筋教室予定表

期日	時間	内容	場所
11月7日（水）	13:00～15:00	開講式・体力測定・運動実技	保健センター
11月22日（木）	13:30～15:00	運動実技（玄米二ギニギ体操）	〃
12月6日（木）	13:30～15:00	〃（ 〃 ）	〃
12月19日（水）	10:00～12:00	〃（筋力アップ運動）	〃
1月11日（金）	13:30～15:00	〃（エアロビクス）	〃
1月18日（金）	13:00～15:00	閉講式・体力測定・運動実技	〃

申し込み...10月31日（水）までに、保健センターにご連絡ください。

水にさらし、水気を絞って3～4分の長さに切る。  
豚肉は適当な大きさに切り、酒少々（記載外）を入れた熱湯でゆで、ザルに広げて冷ます。  
ボールに調味料を混ぜ合わせ、とを加えてあえる。  
ごまあえや白あえにすると、さらにカルシウムがアップします。  
野菜はカブの葉や大根葉に替えてもおいしいです。

## 第53回敬老会 長寿を喜ぶ 笑顔あふれる

第53回平泉町敬老会が9月16日、平泉中体育館で行われました。昭和34年4月1日以前に生まれた800人が招待され、式典には341人が元

気な姿で出席しました。式典では、高橋町長のあいさつに続いて最高齢者、米寿者などに、長寿と健康を願ってお祝い品が贈られました。昼食を取りながらのアトラクションでは、町内の団体による歌や踊りが次々と披露され、招待者たちは敬老の日を楽しく過ごしていました。



①式典には80歳以上の町民341人が出席した②米寿者を代表して佐々木園作さん（16区）に町長から記念品が手渡された③アトラクションでは歌や踊りが華やかに披露された④出演者らに拍手を送る招待者

## なるほど・ザ ごみ情報

ごみを出す時のルールを再確認しましょう！

決められた日の朝8時30分までに必ず出してください

収集車が回収した後に出されている場合があります。収集車が来る時間を予測して出すことは絶対にしないでください。またごみの種類によって、収集車両と実際の収集時間が違いますので気を付けてください。

### 分別をきちんとしてください

特に資源ごみの分類には注意してください。確かなものを資源ごみに出してください。最近、紙資源に異物が混入していることがありますので、特に注意してください。

混入の例...▷ダンボールの中に生ごみやオムツが混入▷新聞紙の中に他のごみが混入

### ルール違反ごみは必ず持ち帰ってください

分別や収集日が守られていないごみについてはステッカーが張られます。一度張ったものについては収集されませんので、必ず持ち帰って分別し直してから、次回の収集日に出してください。その場合には、ステッカーをはがすか、マジックで印を大きく書いてください。平成18年度中に約1万3700枚のステッカーが町内で張られています。

### ごみを減らす工夫をお願いします

町全体のごみの量は減少傾向にありますが、町民一人当たりのごみの量は増えています。各家庭での分別する労力や町が回収し再分別する費用もかなりの負担になっています。まずは、ごみを減らす工夫をお願いします。

- ▷買い物の際レジ袋は断る▷無駄な物は買わない▷必要な量だけ買う▷再使用できる容器を探す▷丈夫で長持ちするものを選ぶなどを心掛けましょう。
- ◎問い合わせ先...町民福祉課 ☎46-5562