

健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

陶生病院コラム

～「骨の老化」は若いうちから始まる!? 今から始める骨活生活～

「背が縮んだ気がする」「背中が丸くなってきた」「背中や腰に痛みを感じる」そんな変化はありませんか。1つでも当てはまれば骨粗しょう症の可能性があります。骨粗しょう症は自覚症状が少ないため、知らないうちに進行する病気です。特に閉経後の女性は、女性ホルモンが減少し、骨量が低下することで骨粗しょう症になりやすい特徴があります。

骨粗しょう症は予防と治療ができます。まずは骨密度検査を受け、自分の骨の状態を知ることから始めましょう。骨量は20歳前後で最大となり、50歳から急激に減少します。若いうちに、いかに減らさないかが勝負です。

今すぐできる骨活は、カルシウム・ビタミンDを意識した食事に乳製品・大豆製品・魚類などをプラスすることや1日15分から30分程度の日光浴です。未来の自分へ、今から骨骨(コソコソ)貯金を始めましょう。

あたまの元気まる(8～10月)

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

と き ①保健福祉センターでみっちりコース(要予約)
8/20(木)、9/18(金)、10/9(金)、10/22(木)
前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30

どちらかを選択

②出張でサクッとコース(予約不要)
8/19(水)、9/24(木) 10:00～12:00
(所要時間1人15分程度)

と ころ ①保健福祉センター 3階
②8/19 ユーストア印場店 1階(庄中町)、
9/24 アスカ 1階 ATM付近(東大道町)

内 容 ①脳トレや講話も実施
②検査・結果説明のみ
対 象 者 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

定 員 ①前半・後半各6人(先着) ②なし

申し込み ①前日までに電話か直接

②会場へ直接

そ の 他 おおむね10人以上の団体向けに、
職員出前講座も実施。
詳細は、問い合わせを

ネットDE元気まる

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

問 健康課 ☎55-6800 ID 40318

ネットDE▶
元気まる

インターネットで問診項目に答えると、現在の生活習慣から健康度を確認できます。また、今のこころの様子を知ることができる「こころの天気予報」もぜひお試しください。上記二次元コードから健康度をチェック!

骨粗しょう症予防「骨の元気まる講座」

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

問 健康課 ☎55-6800 ID 56037

保健師と管理栄養士による講義、運動指導員による運動実技を組み合わせた、今日から実践できる骨の健康づくり講座

と き 9/15(火)13:30～15:30、9/17(木)9:30～11:30 対 象 者 市内在住の18歳以上のかた

と ころ 保健福祉センター 4階

内 容 超音波骨密度測定、保健師・管理栄養士による講義、運動実技

定 員 各15人(先着)

申し込み 8/3(月)から電話か
右記二次元コードで

申し込み▶
フォームおうちで
カンタン
ストレッチ

vol.27

梨状筋ストレッチ編

股関節外旋筋群の柔軟

坐骨神経の周りの弛緩により、動作がスムーズになります。

- ①あぐらをかくように座り、片足を立てます。
- ②両腕で膝を抱え、胸に引き寄せながら、上体を起こします。

左右、息を吐きながら20秒ずつ行います。



監修 名古屋産業大学現代ビジネス学部准教授 伊藤理香さん(健康運動指導士・専門領域:運動生理学、健康と運動 他)