

児童館へ あつま～れ

6月募集の夏休み主催教室

申込期間 6月18日(月)～25日(月)8:30～17:00
電話か窓口へ 6月26日(火) 抽選



昨年の「子どもパン作り教室」の様子

子どもパン作り教室

【日時】7月 8日(日) 9:30～12:00

お昼ごはんを作ろう

【日時】A. 7月25日(水) 10:00～13:00
B. 8月 8日(水) 10:00～13:00

夏休み工作教室

【日時】7月27日(金) 9:30～11:30

夏休み自由研究

【日時】7月29日(日) 9:30～11:30

子どもの健康相談室(事前申込は不要です)

【日時】6月22日(金) 11:10～11:40

【内容】栄養士による健康相談 ※ 簡易測定は行いません

【対象】乳幼児親子 【参加費】無料



撮影地：市原市瀬又地区 撮影者：齊藤毅(広報部)

編集後記 草花の緑と、田んぼの土の匂い、日々の生活に追われ、忘れかけた感覚です。新芽や花、樹木が成長するように、自分も成長しなくてはと、改めて感じました。㊦

健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



骨粗しょう症 ②

骨粗しょう症の治療は、骨折を防ぐことが目的です。骨密度を上げ、転倒しない体力作りをしましょう。

<食事療法>

カルシウム(骨の主要成分)

牛乳 乳製品 小魚 大豆製品 小松菜

ビタミンD(カルシウムの腸での吸収を助ける)

シイタケ ウナギ サンマ サバ サケ

ビタミンK(骨を作る働きを促す)

ほうれん草 ブロッコリー 納豆 卵

たんぱく質(骨の質を高めて、筋肉を作る)

牛肉 豚肉 鶏肉 卵



- ・カルシウムとビタミンDを同時に摂ると、カルシウムの吸収率がよくなります。
- ・ビタミンDは日光に当たることでも作られるので、1日15分程度は日光浴をしましょう。
- ・高齢者はたんぱく質の摂取量が減る傾向にあります。

<運動療法>

骨は負荷がかかることで古い骨が壊され新しい骨に作り変えられることが促進され、丈夫な骨になります。

背筋運動(腰骨の骨密度低下を抑え、背骨の圧迫骨折の発生を減らす効果)

片脚立ち(脚の付け根に負担をかけ骨密度を上げる効果)

スクワット(膝の曲げ伸ばしに関わる筋肉をバランスよく鍛える)

階段の上り下り ウォーキング

<薬物療法>

骨を壊す働き(骨吸収)を抑える薬

ビスホスホネート デノスマブ

SERM(女性ホルモンのエストロゲンに似た作用を持つ薬)

骨を作る働き(骨形成)を高める薬

副甲状腺ホルモン薬 ビタミンK₂製剤

骨の作り替えのバランスを整える薬

活性型ビタミンD₃薬

その他 カルシウム製剤(骨の主要成分)

※薬は骨折の危険性、年齢、ライフスタイルなどに合わせて選択されます。



菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4

電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426

http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu_kikuma/index.html