

# 健康里から づくりの

## 認知症サポーター 養成講座と施設見学を 開催します！

地域で暮らす認知症の方や、その家族へどのように接してあげたらよいかを学んでみませんか？

講座終了後、特別養護老人ホーム竜神苑の施設見学も行います。

**日時** 2月27日(水)

13:30～15:30

**場所** 特別養護老人ホーム  
竜神苑

**内容** 講義、施設見学

**講師** 認知症キャラバン・メイト(研修受講修了者)

**参加費** 無料

**定員** 25人

(定員になり次第締め切り)

**申込期限** 2月20日(水)

講座を受講された方には、認知症サポーターの証として、オレンジリングをお渡しします！



申し込み・問い合わせ  
保健福祉総合センター内  
地域包括支援センター  
☎80-3155

骨粗しょう症とは、骨の中のカルシウム量が減少し、骨の密度が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。加齢や閉経、食事でのカルシウム不足、運動不足などが骨粗しょう症になりやすい要因とされています。

骨の栄養といえば、乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜などに多く含まれているカルシウムですが、カルシウムは血液中から骨に取り込まれますので、食事からしっかりカルシウムを



## 骨粗しょう症予防の食事

とって、血液に送り込まなければなりません。

『日本人の食事摂取基準2015年版』では、カルシウムは成人男性で1日に約650～800mg、成人女性は約650mgを摂ることが推奨されていますが、丈夫な骨を保つためには、1日に800mgを目安にするのと良いとされています。しかし「国民健康・栄養調査」によると、日本人のあらゆる世代で不足しているのが現状です。



国保東庄病院  
ひぐらし かよこ  
**日暮 加代子** 管理栄養士

カルシウムのほかにも骨の健康に関わる栄養素は多くあり、カルシウムの吸収を高めるビタミンD(サケ、サバ、ウナギなどの魚類、干ししいたけなど)や、骨の形成を促進するビタミンK(納豆、緑黄色野菜など)を多く含む食品を摂ることも大切です。それ以外

### ■カルシウムを多く含む主な食品の目安

牛乳(200ml)	220mg	ししゃも(3尾)	198mg
ヨーグルト(100g)	120mg	桜エビ(5g)	100mg
プロセッシュチーズ(20g)	126mg	かぶの葉(100g)	250mg
木綿豆腐(150g)	130mg	小松菜(100g)	170mg
厚揚げ(50g)	120mg	ひじき(5g)	70mg
納豆(50g)	45mg	切り干し大根(10g)	54mg

にも野菜や果物、タンパク質(肉、魚、卵、豆、牛乳、乳製品など)などさまざまな食品をバランス良く摂ることが骨粗しょう症予防の基本です。反対に、カルシウムの吸収の妨げになるために控えた方がよい食品として、加工食品や食塩、カフェイン、アルコールなどがあげられます。

また、食べ物からだけでなく、日光に当たることにより、体内でビタミンDをつくることができます。そして、適度な運動は丈夫な骨づくりに役立ちます。しかし、病気やケガで治療されている方の中には、食事や運動の制限がある場合がありますので、医師に相談してください。

**問い合わせ**  
東庄病院  
☎1177



### 東庄病院の診療日

内科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前(予約制)

(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177