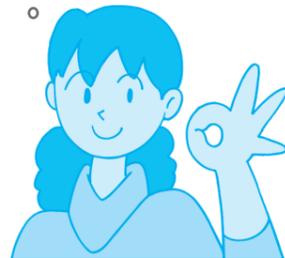


めざせ、健康長寿

健康メモ

No.46

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel. 23-1133

骨粗しょう症を予防しよう！

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。

骨量は20歳までに最も多くなり、加齢とともに減少します。特に女性は閉経後、女性ホルモンの分泌が減少することによって骨密度が減るため、骨粗しょう症のリスクが高くなります。

骨粗しょう症が進むと、背中が曲がる、身長が縮む、背中や腰が痛むなどの症状が出てきます。転倒して手首を骨折したり、大腿骨の関節や腰椎を圧迫骨折したりすることが、寝たきりや介護の原因となることもあるため、予防が重要です。

骨粗しょう症予防法

①食生活
カルシウムを多く含む食品と

カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKと一緒に摂取しましょう。

カルシウムは成人で650〜800ミリグラムの摂取が必要です。現在の日本人のカルシウム摂取の平均は必要な摂取量に達しておらず、200ミリグラム増やすことが必要といわれています。

また、吸収を妨げる栄養素を含むインスタント食品や炭酸飲料、塩分を多く含む食品は控えましょう。

- カルシウムの多い食品
乳製品、大豆製品、小魚など
- ビタミンDの多い食品
魚介類(さけ、さんま、うなぎ、魚干物など)、キノコ類
- ビタミンKが多い食品
納豆、ブロッコリー、ほうれん草、チーズ、レバーなど

②運動

運動は骨に適度な負荷を与えることができ、カルシウムが沈着しやすくなります。反対に運動不足が続くと、骨からカルシウムが溶け出し、骨は弱くなってしまう。

筋力やバランス力を鍛えると転倒や骨折を防ぐことができます。ため、骨量が少なくなる前から無理なくできる運動を習慣にしましょう。ウォーキングやジョギングなどがおすすめです。

ほかにも、喫煙や過度の飲酒、無理なダイエットは骨量を減少させます。骨粗しょう症予防、転倒予防を心がけ、健康寿命を延ばしましょう。
※次回は「予防接種」について掲載します

コラム市民協働

みんなの力で まちが輝く



長門市地域づくり研修会を開催します

長門市では、弱体化しつつある集落機能の再生と市民活動団体の活性化を柱とする、協働によるまちづくりの取組を進めています。このうち、集落機能の再生については、共通の課題を持つ複数の自治会の合意形成により、NPO法人などの地域活動団体と一体となった地域協働体の設立を目指し、行政と協力してまちづくりを進める集落機能再生事業に取り組み、現在、9つの団体が活動を行っているところです。

長門市地域づくり研修会

～具体例による地域おこし～

■日時 2/19(日) 14:30～16:00

■会場 仙崎公民館2階講堂 (14:00 開場)

■対象 これから集落機能再生事業に取り組みようとしている市民、現在事業に取り組んでいる団体の役員、集落支援員

■入場料 無料(申込不要)

鞭をとられていた山浦晴男氏を講師に招き、全国で行われている「寄りあいワークショップ」による地域再生の実践例を紹介していただきます。
ぜひ、ご参加ください。

■問い合わせ
仙崎振興会
(事務局・仙崎公民館)
Tel. 26-0904
企画政策課市民協働推進室
Tel. 23-1172



▲通地区での域学連携ワークショップ

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ
Tel. 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



山火事に注意を

空気が乾燥し風の強い日が続くこの時期は、毎年多くの山火事が発生しています。それらは、野焼きや田のあぜ焼きなどが原因で、ちょっとした不注意によって発生しているものです。

野焼きなどは例外行為を除き、原則禁止されています。また、屋外で家庭ごみなどを焼却すると、廃棄物処理法に抵触する恐れもあります。

長門市の美しい自然を守るため、火の取扱には十分注意しましょう。



※消防署への電話連絡は、煙を火災と間違えて通報される人に対応するため、焼却に対する許可ではありません。

火災救急件数[12月]	
()内は平成28年累計	
建物	0 (4)
林野	0 (0)
車両	0 (1)
船舶	0 (0)
その他	0 (9)
合計	0 (14)
救急	161 (1,857)

こんにちは スポーツ推進委員です！

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

第57回全国スポーツ推進委員 研究協議会に参加しました

平成28年11月17日〜18日の2日間、福井県福井市と越前市で「第57回全国スポーツ推進委員研究協議会」が開催され、長門市から3人の推進委員が出席しました。

大会では「スポーツ文化の醸成と地方創生に向けて」をテーマに協議が行われ「一人ひとりが生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営むことができる」社会の実現に向けて、スポーツ推進委員の果たす役割の重要性をあらためて認識しました。

また、岩崎由純氏の基調講演や分科会におけるニュースポーツの普及推進についての協議の中で印象的だったのは「ペップトーク」の話です。ペップトークは、大事な本番前に指導者が選手や生徒に

かける「短くて、分かりやすく肯定的な言葉を使った激励」のメッセージです。これはスポーツだけでなく、日常のいろいろな場面に使えます。例えば、子どもに「廊下を走ってはいけない」と叱るのではなく、「廊下は静かに歩きましょう」と言うように、「こうしてほしい」を伝えることがポイントです。

今後、地域スポーツの向上・発展のために研さんを重ねていきたいと思えます。



▲3人の推進委員が参加しました