



## こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします

☎ 占冠村地域包括支援センター（福祉子育て支援課）  
☎ 56 - 2022

## 骨粗しょう症を予防しましょう！

骨粗しょう症とは、骨強度が低下して骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症自体は、骨がもろくなるだけなので痛みなどの自覚症状がないことが多いですが、くしゃみをしたり、軽く転んだ程度のちょっとした衝撃でも骨折することがあります。さらには、歩けなくなったり、寝たきり生活になる可能性もあるため放置するのは危険です。

もし、「背中が丸くなってきた」「身長が縮んできた」「背中や腰に痛みを感じる」といった症状があれば、早めに医療機関に相談しましょう。



### 骨粗しょう症の原因と予防

骨粗しょう症になる原因は、加齢や生活習慣の乱れ、喫煙・飲酒習慣、関節リウマチの発症やステロイド薬の使用、女性では閉経後のホルモンバランスの変化などさまざまですが、普段から骨を強くするための食事や運動を心がけ、「骨の健康を保つ」ことにより発症を予防できると考えられます。

#### カルシウムをしっかり取りましょう！

カルシウムは骨の重要な構成成分です。75歳以上の高齢者に推奨されている1日のカルシウム摂取量は約600mg程度とされています。



#### 適量の牛乳・乳製品を取りましょう！

牛乳や乳製品はカルシウムを多く含んでおり、他の食品と比べても吸収率が高い食品ですが、牛乳だけでカルシウムを取ろうと思うと1日3杯分（約600ml）を必要とするため、ヨーグルトやチーズなどと組み合わせて無理なく取り入れましょう。



#### バランスの取れた食生活を心がけましょう！

骨の健康のためには、カルシウムだけではなく、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、カルシウムの取り込みを助けるビタミンKなどのさまざまな栄養素が必要です。

例えば、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品などを一緒に取ることがおすすめです。



#### 適度な運動に励みましょう！

高齢者の場合、1日5000～7000歩ほどのウォーキングが推奨されています。散歩なら1日30分間2kmほどが目安です。歩くのが難しい人は片足立ちやスクワット、椅子に座ったままで足踏みなどできる範囲の運動を試してみましょう。



☎ 総務課総務担当 ☎ 56 - 2121

## 令和5年度 行政区長のご紹介

4月24日（月）に行政区長会議が行われ、令和5年度の行政区長が次のとおり決定しました。  
皆さんと行政を結ぶパイプ役を担っていただく行政区長をご紹介します。

双珠別	藤岡 幸次さん	馬瀬戸 道春さん
中央第一	鈴木 雅士さん	占冠第一
宮下	稲田 實さん	占冠市街
本通	窪田 敏雄さん	山崎 正紀さん
千歳	児玉 眞澄さん	上トムム第一
高台	馬瀬戸 貞弘さん	船橋 章さん
久我 正志さん	中トムム	安居 明美さん
		美園



## 赤い羽根共同募金

# 占冠村限定ご当地ピンバッジ

2023年の占冠村限定「ご当地ピンバッジ」が完成しました！

今回は一般公募によりデザインを募り、姉妹都市米国コロラド州アスペン市と占冠村がコラボしたデザインが採用されました。アスペン市のシンボルであるアスペンリーフを背景に、占冠村のご当地キャラクター「しむかっぴー」が赤い羽根のスノーボードに乗って元気に滑走している姿が描かれたデザインです。

アスペン市とは、中学生の相互訪問や英語講師の招へい、住民の相互訪問、国際会議の開催など、長きにわたってさまざまな交流を図ってきています。さらに、今年は姉妹都市提携30周年記念事業が行われる年でもありますので、ぜひ皆さんにもこのピンバッジを身に付けていただき、一緒にアスペン市との交流事業を盛り上げていただければ幸いです。

## 募金500円につき1個進呈

制作費を除いた金額が寄付され、占冠村の地域福祉推進のために使われるほか、北海道広域での災害準備金や車両購入助成金として積み立てられます。

#### 【頒布場所】

- ▶ 占冠村社会福祉協議会事務所 ☎ 56 - 2700
- ▶ 占冠・村づくり観光協会（道の駅内） ☎ 39 - 8010



☎ 占冠村共同募金委員会（社会福祉協議会） ☎ 56 - 2700