

しずおか健康長寿財団

だより

45

多彩な事業で、皆さまの健康・生きがいをづくりをお手伝い！

しずおか健康長寿財団では、中高年者の健康・生きがいをづくりをお手伝いするため、様々な事業を行っています。

○「第27回静岡県すこやか長寿祭美術展」の作品を募集しています

日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の6部門で作品を募集しています。
この美術展は「ねんりんピックはばたけ鳥取2024」の選考会も兼ねます。

参加資格	昭和40年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
出品作品	出品者により創作された未発表作品とします
出品料	1作品2,000円（1人1部門につき1点、複数部門出品可）
出品申込期間	令和5年7月1日（土）～令和5年9月30日（土） 当財団ホームページからお申込みください

- *表彰式 令和5年11月16日（木） 優秀作品には、賞状と盾を贈呈します。
- *申込みいただいた全作品を静岡県立美術館県民ギャラリーに展示します。
- 【日本画・彫刻・工芸・書・写真】令和5年11月9日（木）午後～12日（日）
- 【洋画】令和5年11月15日（水）～19日（日）午前
- ※入賞作品は、全期間展示します。

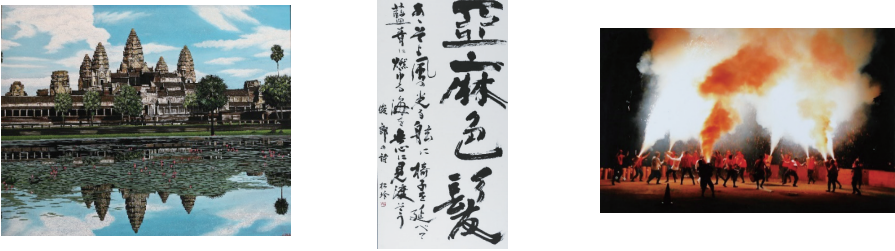
○前回の県知事賞作品



【日本画部門】「草いちご」

【洋画部門】「Anywhere」

【彫刻部門】「希望」



【工芸部門】「春のアンコールワット」

【書部門】「亞麻色髪 竹村俊郎の詩」

【写真部門】「3年ぶりに舞い踊る」

○はつらつ生きがい講座（前期）参加者を募集します

中高年者の健康の増進、新たな生きがいづくりへのきっかけとなる講座等を各地で開催します（無料）。

皆さまの御参加をお待ちしています。

◆講座 ※いずれも13：30～15：00、定員30人程度

月	テーマ・協力団体	開催日・会場等
令和5年 8月～9月	いつまでも健康に！ ～高齢者のダイエット～ 協力：森永乳業株式会社 (しずおか健康づくりサポーター)	【東部】8月28日（月） サンウェルぬまづ大会議室 【西部】9月12日（火） 掛川市生涯学習センター第四会議室 【中部】9月14日（木） シズウエル601会議室

【申込】当財団ホームページ <https://www.sukoyaka.or.jp>

【問合せ先】公益財団法人しずおか健康長寿財団 TEL054-253-4221



＜保健指導講話＞

骨粗鬆症に気を付けて！



松浦 綾乃

総合健診センター
保健師

●骨粗鬆症とは？
骨のカルシウム成分が不足することで骨量が減り、骨がもろくスカスカになった状態です。
骨は、皮膚や髪の毛と同様に、日々新陳代謝を繰り返しています。骨の代謝では古い骨を壊して新しい骨が作られますが、このバランスが崩れて、骨が壊されるスピードに作るスピードが追いつかなくなると、骨量が減り、骨がもろくなります。進行すると、よるけて手をついたり、せきやくしゃみをするなど、日常動作を行うだけで骨折するリスクが高まります。骨折により骨が変形し運動機能が低下したり、骨折の部位によっては歩けなくなったりして、寝たきりや介護が必要になる可能性もあります。日常生活に制限がかり、健康寿命が短くなる恐れもあります。
現在、骨粗鬆症の国内の患者数は約1,280万人で、そのうち約80％が女性です。閉経後の女性は特に注意が必要です。

●なぜ骨粗鬆症が起きるの？

- ★原因① カルシウム不足
体内のカルシウムの99％は、骨に蓄えられています。食事からのカルシウム摂取が十分でないと、体内のカルシウムが不足します。この状態が続くと、骨に蓄えられた分から溶け出して、足りない分が補われます。その結果、骨の代謝のバランスが悪くなります。
- ★原因② 加齢
骨量は20～30代でピークを迎え、40歳を過ぎると低下していきます。特に女性は注意が必要です。女性ホルモンには骨量の減少を抑えるはたらきがありますが、閉経後には女性ホルモンの分泌量が大幅に減ります。そのため、急激に骨量が減る可能性があります。

●骨粗鬆症予防のためにできること

- ★偏食や極端なダイエットはしない
偏食やダイエットでの極端な食事制限は、低栄養やカルシウム不足の原因となります。低カロリーでもカルシウムがしっかりとれる食事を心がけ、適度な運動で骨を強くすることが大事です。
- ★カルシウムをしっかりとり
カルシウムは吸収率が低い上、日本人のほとんどが1日にとっておきたい量（約650mg）に届いていません。意識していろいろな食品から、毎日摂取しましょう。

＜カルシウムを多く含む食品＞

乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚・海藻

※牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品は特に吸収率が高い食品ですが、とり過ぎるとカロリーも高くなります。毎日少しずつ継続してとることをお勧めします。

- ★ビタミンD・Kを補う
ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける栄養素です。自力で作り出すことができないため、かれい、さけ、さんまなど食事から摂取することが大切です。また、日光を浴びることで体内でも生成されるため、1日15分程度日光にあたることも効果的です。ビタミンKは、カルシウムが骨に沈着するのを助けます。納豆や葉物の野菜などに含まれているので、積極的にとりましょう。

- ★適度な運動で骨を強くする
身体を動かすことで骨に圧力がかかると、カルシウムが骨に蓄積されやすくなり、丈夫な骨がつくれます。血流がよくなることで骨をつくるはたらきも活発になります。また、筋力がアップし、転倒や骨折の予防にもなります。1日30分以上歩く時間をつくれるといいですね。日中に行くと、日光浴で体内でのビタミンDの合成が促され、さらに効果的です。

- ★アルコールはほどほどに
お酒を飲み過ぎると、利尿作用により必要なカルシウムが排泄されてしまいます。飲酒はほどほどに、1日当たり純アルコール換算で男性20g以下、女性10g以下に抑えましょう。
純アルコール量（g）＝飲んだ量（ml）×〔アルコール度数÷100〕×0.8

- ★禁煙にチャレンジしよう
ニコチンは胃腸のはたらきを弱め、カルシウムの吸収を妨げます。また、骨量の減少を抑える女性ホルモンの分泌も弱めてしまいます。自力での卒煙が難しければ医療機関の禁煙外来を利用するのも一つの手です。

参考：一般社団法人 日本家族計画協会

「世界に笑顔を」ラベル新登場!!

やさしさのブレンド

これでなくっ茶

活命茶

かつめいちゃ

8種の植物をブレンドした健康茶

・ウーロン茶・ほうじ茶・ナツメ・柿の葉・ハブ茶・ハト麦・ジャスミン・昆布

ご購入は
こちらから

販売協力会社 中北薬品株式会社
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル
販売者 株式会社キスラ (お問い合わせ)
名古屋市西区天塚町4丁目66番地 ☎(052)528-5567

参考：一般社団法人 日本家族計画協会