

骨粗しょう症を予防しよう！

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、高齢者に多くみられます。骨折をきっかけに要介護や寝たきりになることもあるので、しっかりと予防をしていきましょう。



▷問い合わせ 健康づくり係
(☎223局3533)

1 骨粗しょう症とは

骨粗しょう症とは、骨の量（骨量・骨密度）が減り、骨の中がスカスカの状態のことをいいます。

2 骨粗しょう症の原因

●加齢

骨密度のピークは男女とも20歳前後で、加齢とともに減っていくと考えられています。また年齢をかさねると、骨を作るのに必要なカルシウムが腸から吸収されにくくなります。

●閉経

骨粗しょう症は特に閉経後の女性に多くみられる病気です。閉経を迎えると女性ホルモンの分泌が減るため、骨密度が低下して骨粗しょう症になりやすくなります。

●生活習慣

運動不足や偏った食事、喫煙、過度なダイエットによる栄養不足、日光に当たらない生活などは骨粗しょう症のリスクを高めます。



3 骨粗しょう症を防ぐために

骨粗しょう症の原因には加齢や閉経など避けられないものもありますが、生活習慣など避けられるものもあります。日頃の食事、運動、生活習慣などを見直して、骨粗しょう症や骨折の予防につなげていきましょう。

●バランスのよい食事

1日3回バランスの良い食事をとることが大切です。特に骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨の形成を促進するビタミンKを積極的にとりましょう。

牛乳などの乳製品、木綿豆腐・高野豆腐・納豆・小松菜・ひじき・干しエビなどはカルシウムが豊富な食品です。ビタミンDは魚類・きのこ類、ビタミンKは納豆・小松菜などに多く含まれています。

ビタミンDは日光を浴びることによって活性化するので1日10分程度日光を浴びましょう。



●習慣的な運動

骨にカルシウムを蓄えて丈夫な骨を保つためには、重力のかかる運動をすることも必要です。ウォーキングのほかにも「散歩や買い物で歩く機会を増やす」や「なるべく階段を使う」など、日常生活のなかで無理なく続けられるような運動を見つけて運動不足にならないようにしましょう。

★★★★ 骨密度測定をやってみよう

町の検診で骨密度測定（大腿骨のX線撮影）をしてみませんか。

※40・45・50・55・60・65・70歳の方は400円で測定ができます。

※5年に一度は、骨の健康チェックをしてみましょう。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月31日回まで骨密度測定を含む住民健診を中止しています。

▷申し込み 芦屋中央病院健診センター

予約専用電話番号 ☎222-2932

予約受付時間 午前10時～午後4時



「話す」というボランティア

在宅独居の高齢者宅に、「話をする」ために定期訪問するボランティア活動があります。高齢者の体調や生活の状況確認を兼ねたボランティアです。

この活動を行って、いくつかの効果を実験しました。

①心と体のケア

ほとんど出歩くことがなかった人に、「天気良くて気持ちいいですよ」「花が咲いていますよ」などの楽しい話をする、散歩に出かけるようになり、楽しみを持つことや体を動かすことにつながったようです。

②認知症の予防と軽減

軽度認知症の人は、訪問日を覚えていないことが多いのですが、しばらくするとお茶を準備して待つことができるようになりました。話すことが楽しみで、訪問日を覚えてくれるようになったようです。

③生活にハリと活力をつける

病気で以前のような行動ができなくなってしまうため、少しふさぎ込み、暗い表情をした人がいました。何度か訪問するうちに、日々の出来事や趣味の話、先日起こったことの話

痴なども話すようになり、表情が日に日に明るくなっていくのを感じました。そして、何もやる気が起きないと

言っていたのに、「私、これが好きだったことを思い出したの」と趣味を再開したことを報告してくれました。

ほんのひとときでも話をするということがこんな効果をもたらすのです。

この話題に触れて、今、思い浮かんだ人がいたら、「話」を試してみませんか。

▼リードぼらんていあキッズ募集

▽対象 小学生から（小中学生の参加は保護者の同意が必要）

▽参加費 原則必要ありません（実費がかかることがあります）。

※校区外の活動への参加は原則保護者の送迎が必要です。

▼学生ボランティア募集

▽対象 高校生、大学生、専門学校生
▽活動期間 主に夏休み・春休みなどの長期休暇中

※受付は随時行っていますので、ボランティア活動センターまで問い合わせてください。



差別をなくすために 第419号

子どもの人権

芦屋町人権・同和教育研究協議会



近年では子どもの人権問題が大きな社会問題となっています。殴る・蹴るなどの「身体的虐待」、傷つくことを言う・無視するなどの「心理的虐待」、そのほかに「性的虐待」や「ネグレクト（保護の怠慢・拒否）」など、本来子どもを守るべき親や保護者が、子どもの体や心を傷つけることは子どもの心身の成長と人格の形成に深刻な影響を与える重大な人権侵害です。

虐待が発生する原因には、しつけのつもりで叩いたり怒鳴ったりしていたものがエスカレートしてしまい、いつのまにか虐待になってしまうことや、親から虐待を受けていた経験のある子どもが親になって、自分の子どもに虐待をしてしまうなどさまざまなものがあります。こういった原因の背景には、子どもも一人の人間であり、自立する権利が保障され

ているという認識が大人の中で薄れつつあることや、地域の人間関係が希薄になり、子育てする親が周囲から孤立してしまい、子育てに関する不安や悩みを打ち明けられないことなどがあると考えられます。

子どもの人権を守る第一歩として、大人が子どもの人権をきちんと理解し、子どもと真剣に向き合う必要があります。また、虐待を未然に防止するためにも、地域全体で子育てを応援し、手を差し伸べることが大切です。大人よりも弱い立場にある子どもだからこそ、人権を最大限に尊重し、守らなければならないのです。また、子どもは身近な大人を見て成長していきます。大人一人ひとりが、子どもの人権を尊重し、大切にすることで、人権を尊重することの大切さを子どもに伝えていきましょう。

▷問い合わせ 社会教育係 (☎223局3546)