

# 東浦町では10月は 骨折予防月間です

いつまでも自分らしく気ままに暮らすためには、転ばないカラダづくり「筋活」と骨折しない丈夫な骨づくり「骨活」が大切です。

この月間では、特別イベントを開催します！筋活と骨活が気軽に体験できる骨折予防に取り組んでみませんか？

**開催**

10月1日(木) ▶ 31日(土)

イオンモール東浦で筋活・骨活しよう！

はりもち きんかつ つこ ほねかつ  
**筋活 & 骨活**

**骨折予防  
プロジェクト**



●問い合わせ ふくし課 内線129  
健康課 ☎83-9677



イベント  
01

ひがしうら食改考案！Dr. うらっシュ監修！  
**骨づくり de 骨活リレー**

ところ

イオンモール東浦  
イオンスタイル東浦1階 食品売り場

骨づくりに役立つレシピの紹介・配布を行います。骨折予防プロジェクトのロゴが、調理に必要な食品の目印です。食品売り場を巡って骨活しませんか？毎日の献立に悩む方必見です。

💡ひがしうら食改って？

食と栄養について自主的に学ぶとともに、地域で食育の普及活動を行うボランティアグループです。



骨折予防プロジェクトのロゴを見つけてね！

イベント  
02

天候に左右されない！  
**モールウォーキングでスタンプラリー！**

ところ

イオンモール東浦  
モールウォーキング

イオンモール館内をウォーキング場として開放している「モールウォーキング」を体験してみよう！骨折予防月間中はコースのどこかに筋活・骨活パネルが登場。そこにはスタンプラリーのキーワードが。併せて、バランスウォーキングで歩行年齢のチェックもしてみましょう！

ほかにも

あなたの筋活・骨活に役立つヒントが得られます。詳しくは協力店でチェック！





# 骨のアレコレ Q&A

ひがしうらの健康守り人 Dr. うらっシュ

東浦町(緒川)で暮らしています。全世代を対象にした健康づくりを推進し、国の政策のひとつである健康寿命の延伸に取り組んでいます。専門は脳神経外科です。

水野 正明先生 名古屋大学医学部附属病院  
先端医療開発部先端医療・臨床研究支援センター長  
脳卒中医療管理センター長



## 骨折予防月間 特別企画 Dr. うらっシュに聞いてみよう！

### Q 骨折すると、なにが怖いのか？

**A** 骨折・転倒は寝たきり要因の第4位です。ちなみに1位は認知症、2位は脳卒中、3位は高齢による虚弱です。一方、骨と筋肉の衰えが原因となる高齢による虚弱骨折・転倒、関節疾患を合わせると全体の3分の1以上を占め、1位の認知症の約2倍にもなります。骨と筋肉がいかに健康において大切かが分かります。



平成30年度町内65歳以上の入院費用総額第1位は「骨折」でした。

### Q 町民に伝えたいことはありますか？

**A** 平成28年度の健康とくらしの調査によると、東浦町では緒川地区・藤江地区では骨折した方が多かったという結果があります。また、75歳以上の方は骨粗しょう症になりやすい傾向があります。自身のもつ骨折のリスクを十分理解し、日々の生活の中で予防に努めることが大切です。いっしょに勉強しましょう。

### Q 骨を強くするために、普段の生活で実践するといいいことってありますか？

**A** 骨づくりは家づくりと同じ。家を作るには、土台、柱、壁、屋根などたくさんのパーツが必要ですし、どれかひとつ欠けても住める家にはなりません。薬、サプリメント、食事、運動などはいずれも骨づくりのパーツに過ぎないのでどれかひとつ欠けても骨は丈夫になりません。



運動と日光浴など偏りなく実践しよう！

### Q 骨折予防のポイントってありますか？

**A** もちろんあります。予防するには運動、食事、日光浴、ホルモンなどが重要ですが、年代によって必要なウェイトが異なります。例えば、子どもでは日光や栄養不足による「くる病」が、高齢者では女性ホルモンの低下による骨粗しょう症がそれぞれ骨折の主な原因になっています。それぞれの年代に合わせて、骨折予防に必要な要素(運動、食事、日光浴など)を、日常生活の中にさりげなく取り込むことが大切です。



詳しいポイントは、骨折予防月間中モールウォーキングコースの道中にある、Dr. うらっシュ監修の筋活・骨活パネルをチェック！