

東浦町では10月は 骨折予防月間です

平成30年度
町内65歳以上の方
入院費用総額
第1位
「骨折」

介護保険を申請する主な理由としても、
転倒・骨折が常に上位！



「転倒がきっかけで骨折し、そのまま寝たきりに…」という話をよく聞きませんか？

寝たきりになる要因として恐れられている「骨折」。骨折リスクをなんとか減らし、皆さんの不安を少しでも解消したい！そんな思いからはじまったのが「骨折予防プロジェクト」です。

もりもり きんかつ かつこつ 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



骨折予防プロジェクトは2本柱！

「転ばないカラダづくり」と「丈夫な骨づくり」の
2本柱を中心に地域全体で取り組んでいます！

転ばない
カラダづくり！のために

もりもり
筋活

実は、加齢や運動不足によって「転倒リスク」は50代、60代ごろから確実に高まっています。適切な食事と適度な運動が骨を強くし、体を支える筋肉を強くします。

骨折しない
丈夫な骨づくり！のために

かつこつ
骨活

若者世代の皆さん。「自分はまだ若いから大丈夫」と思っていないですか？人生の中で一番盛んに骨が作られるのが成長期です。この時期にいかに質の良い骨を作るか、骨量を増やすかが骨折予防のポイントです。

開催

イオンモール東浦で月間イベント開催！ 10月4日月▶31日日

お買い物ついでに探してみよう！

筋活・骨活パネル展示

骨折予防のポイントをまとめた「筋活・骨活パネル」を展示します。骨折予防の知識を深め、普段の生活に取り入れてみませんか。



やってみよう!

ひとりでできる 骨折予防!

外出自粛期間が続いて、体がなまってきたな…と感じているあなた! 月間をきっかけに取り組んでみませんか。

ひがしうら食改考案! Dr. うらっシュ監修の 骨づくりに役立つレシピ



骨づくりに役立つ5種類のレシピです。普段の食事で試してみてください。

レシピ



ひがしうらの健康守り人・
Dr. うらっシュ
名古屋大学
水野 正明先生



乾燥おからパウダーを使った 骨を強くするおいしいレシピ



乾燥おからパウダーを使った、骨を強くするおいしいレシピコンテストを行いました。町ホームページでは入賞した6作品のレシピを公開中! 毎日の食事から家族みんなの丈夫な骨づくりに役立ててください。

レシピ



おうちで気軽に筋活! うち活カレンダー

東浦町療法士連絡会*と共同で、転ばないカラダづくりを目指し、自宅で筋力トレーニングに取り組めるよう「うち活カレンダー」を作成しました。
※町内の介護保険サービス事業所へ所属する理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の有志の会

配布場所…保健センター、役場ふくし課、行政サービスコーナー(イオンモール東浦2階)、各地区コミュニティセンター



東うらうら体操

東うらうら体操は、子どもから高齢者まで楽しんで取り組めるよう、子どもバージョンやいすバージョンもあります。



振り付けは
こちらから
チェック!

