

# 東浦町では10月を 骨折予防月間としています

町内65歳以上の方入院費用総額  
第1位「骨折」

転倒をきっかけとして骨折し、そのまま寝たきりに…という話をよく聞きますか？寝たきりになる要因として恐れられている「骨折」。この骨折の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、転ばないカラダづくりと骨折しない丈夫な骨づくりの2本柱を中心に地域全体で取り組んでいます。

# もりもり きんかつ つっこ ほねかつ 筋活と骨活 骨折予防プロジェクト



問い合わせ 内線129  
保健センター  
☎83-9677



## 骨折予防プロジェクトは 「転ばないカラダづくり」と「丈夫な骨づくり」の2本柱！

転ばないカラダづくり!のために

### もりもり筋活

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

### つっこ骨活

若者世代の皆さん。「自分はまだ若いから大丈夫」と思っていますか？人生の中で1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。

教えて！  
Dr.うらっシュ

今回のテーマ

## 骨折予防×女性ホルモン×運動



骨折予防のためには、運動、食事、日光浴、ホルモンなどが重要です。その中でも今回は「骨折予防×女性ホルモン×運動」をテーマにお伝えします。

特に75歳以上の方は骨粗しょう症になりやすく、骨折のリスクが高まっています。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。一緒に勉強しましょう！

ひがしうらの健康守り人 名古屋大学医学部附属病院 先端医療開発部 部長  
Dr.うらっシュ 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し進め、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

次ページに講座があります！

# 女性ホルモンで骨粗しょう症を予防

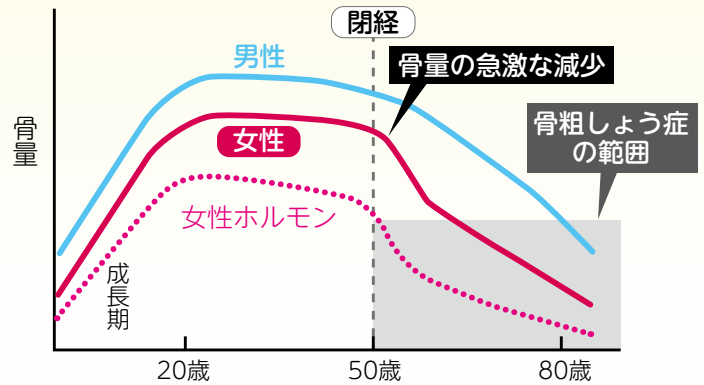
## 骨を守るための3つのポイント



骨の強さの指標のひとつである骨量は20～30歳代でピークになり、閉経前後の数年間に急速に減少し、高齢期では緩やかに減少していきます。これには女性ホルモンの低下が大きく関係しています。

一方で、近年アロマの香りやメイク、ファッションを意識するなど、美容に関する行動が女性ホルモンの分泌を刺激することがわかってきました。年齢を重ねても美しさと若々しさを保ち、骨粗しょう症を予防して骨折のリスクを低減していきましょう。

年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)



資料/骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版(ライフサイエンス出版2014年)

## 女性ホルモンを分泌刺激して骨折予防！

## 骨折予防プロジェクト

### 女性ホルモンで 内から外から美しく



### 女性のための 若返り&美講座！



Dr.うらっシュと日本メナード化粧品株式会社の方を講師に迎え、女性ホルモンのお話や、スキンケアやメイク、コーディネートのポイントを伝授！参加者には素敵なプレゼントも！?



参加費  
無料

**と き** 10月29日(日) 午後1時30分～3時(受付:午後1時～)

**と ころ** イオンモール東浦2階 イオンホール

**イベント内容**

- ・トークセッション
- ・メイク、コーディネート解説
- ・メナード化粧品体験ブース 午後1時～  
ビューティーハンドケア、シワ改善新美容液

●**対 象** 町内在住、在勤の方

●**定 員** 50名(先着順)

●**共 催**

町、イオンモール東浦、イオンスタイル東浦

●**協 力**

日本メナード化粧品株式会社

●**申込み**

10月25日(水)までに電話、あいち電子申請・届出システムまたは申込書を問い合わせ先へ

※申込書はふくし課で配布または町ホームページからダウンロード

●**問い合わせ**

ふくし課 内線129





# ビューティー ウォーキング 教室

正しい「歩き方」と「姿勢」を学び、前向きであなたらしくいるための一歩を踏み出してみませんか。

## ●と き(全2回)

11月13日(月)、20日(月)  
午前10時～正午

## ●ところ

藤江コミュニティセンター

## ●対象

町内在住、在勤の方

## ●定員

10名(先着順)

※半数に満たない場合は中止

## ●講師

鈴木 紀紅氏

## ●受講料(初回徴収)

1200円

## ●持ち物・服装

ヨガタイツ(動きやすい服装)、

靴下、タオル、飲み物

## ●申込み

10月10日(火)～11月2日(木)

に問い合わせ先へ

## ●問い合わせ

藤江コミュニティ

センター

☎83-7950



教えて!

Dr.うらっシュ



## 運動で骨粗しょう症を予防

30代、40代から骨粗しょう症対策に取り組むことは、年齢を重ねたのちの外見の美しさ・若々しさに繋がります。30代、40代の女性が更年期以降もイキイキと過ごす秘訣は、カルシウムを中心にバランスよく栄養素を取り入れる食習慣を整えることと、運動習慣を作ることです。

### 骨折予防プロジェクト

### 骨を守り、美しさを持続するための講座



## 女性のための 運動編(後期) 若返り&美講座!



参加費  
無料

連続での参加も、単発での参加も大歓迎!  
人気の講座です。申込みはお早めに!

女性らしさを磨く

## 「ヨガ、ストレッチ」

●と き 11月22日(水) 午前10時～11時

後期は、  
時間帯を午前  
に変更して開催します!

骨もスタイルも筋肉なしではつukれない!

## 「バレトン®でしなやか筋力アップ」※

●と き 令和6年1月23日(火) 午前10時～11時

※バレトン®とは?

バレエ・筋トレ・ヨガの要素をシンプルな動作にした全身運動です。

見ため年齢は姿勢で決まる!

## 「美姿勢でコツ骨ウォーキング」

●と き 令和6年3月8日(金) 午前10時～11時

### 【共通事項】

●ところ 保健センター

●講師 健康運動指導士 尾関 明美氏

●対象 町内在住、在勤で30～40代の女性

●定員 18名程度(先着順 初めての方優先)

●服装・持ち物 運動ができる服装、タオル、水分補給できるもの、ヨガマット(お持ちの方のみ)

●申込み 10月11日(水)午前9時から電話で問い合わせ先へ、またはあいち電子申請・届出システムから申込み

●問い合わせ 保健センター ☎83-9677

