

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せんか？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 ふくし課 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」と思っていませんか？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×運動



ひがしうらの健康守り人
Dr.うらっシュ
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 部長
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。

女性のための 若返り&美講座!

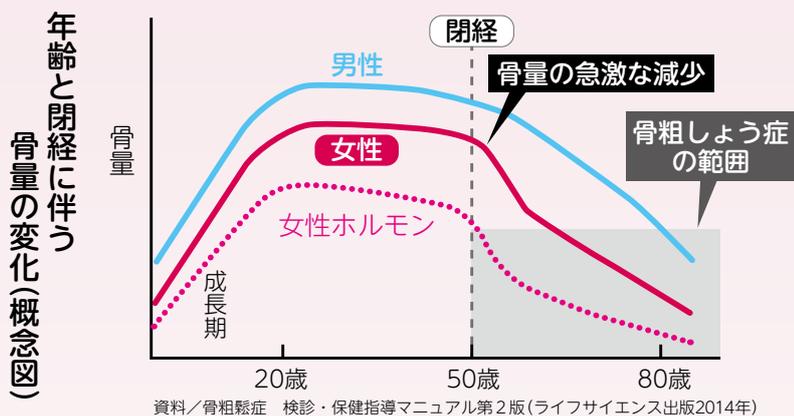
骨を強くする運動をしよう!

骨を守るための
3つのポイント



女性の骨量が閉経前後の数年間に急速に減少するのは、女性ホルモンが大きく関係しています。女性ホルモンの活性化は、骨粗しょう症予防に繋がります。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、運動習慣をすることです。

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・若々しさにつながります。骨を守り、美しさを維持するための栄養、運動を盛り込んだ講座です。



講話編(栄養)・運動編

テーマ「女性ホルモン」

夜開催!

仕事終わりに、ホッと一息の時間に参加しませんか?

女性ホルモンとどのように向き合っていけばいいのか食事や運動の面から、年齢にあった向き合い方を、お伝えします!

- とき 12月13日(金) 午後7時~8時
- ところ 保健センター
- 対象 町内在住、在勤で30~40代の女性
- 定員 20名程度(先着順)
- 講師 ・中北薬品株式会社 管理栄養士
・健康運動指導士 尾関 明美氏

参加費
無料

●申込方法・開始日時 ①または②で問い合わせ先へ

- ①電話 10月15日(火)午前9時~
- ②町公式LINE 10月8日(火)午前9時~

●問い合わせ 保健センター ☎83-9677



教えて!
Dr.うらっシュ



運動で 骨粗しょう症を予防

骨量が低下して
骨粗しょう症になると…?

骨の強さの指標のひとつである骨量(骨密度)は、20~30歳代でピークになり、その後、加齢とともに減少します。骨量が低下して骨粗しょう症になると「大腿骨頸部骨折(太ももの骨が折れる)」や「椎体骨折(背骨が折れる、つぶれる)」など、死亡リスクを高める骨折が起こりやすくなるため注意が必要です。

効果的な運動習慣を身に着けよう!

骨は私たちの体の中で毎日壊され、毎日作り変えられるという代謝を生涯繰り返しています。骨を作る細胞は、物理的な刺激が加わると活性化するので、ジョギングやウォーキング、体操やストレッチなど効果的な運動習慣を身につけ、骨粗しょう症と骨折を予防していきましょう!

骨を強くする運動の例



(注)ご自身の体の状態に合わせて無理なく行いましょう。また、骨粗しょう症の治療中の方や膝に痛みのある方は、運動を開始する前に医師に相談してください。

スポーツの秋。運動のきっかけに
町の講座に行ってみよう! P.9~10へ