

女性のための 睡眠編 栄養・運動編 若返り&美講座!

転ばないカラダづくり
丈夫な骨づくりを柱に、
地域みんなで取り組む
「骨折予防プロジェクト」



骨を守り、美しさを維持するために

30～40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。

骨を守るための3つのポイント



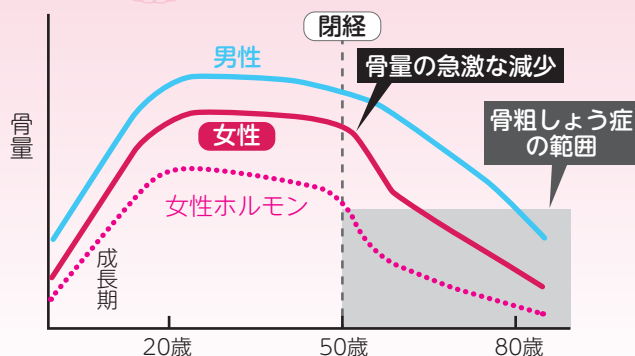
女性の30～40代は、骨の曲がり角

骨の成長のピークは20歳前後で、30～40代になると、骨量が少しずつ低下します。閉経前後の数年間に女性の骨量が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。

ポイント

30～40代の女性が更年期以降もいきいきと過ごす秘訣は、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、運動習慣を身につけることです。

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)

女性ホルモンとどう付き合っていけばいいのか、食事、運動の面から 年齢にあった付き合い方について一緒に学びませんか?

女性ホルモンや骨折予防をテーマに睡眠、栄養・運動についてお話、実践します。

睡眠編

ぐっすり眠って骨もいきいきヨガ

- とき 10月23日(金)
午後7時～8時30分
- 内容 ヨガ



栄養・運動編

食べて動いて若返る骨活習慣

- とき 11月27日(金)
午後7時～8時30分
- 内容 骨折予防の食事についての講話、
エアロビクス



共通項目

- ところ 保健センター
- 対象 30～50代で町内在住、在勤の女性
- 定員 各18名(先着順)
- 受講料 無料
- 講師
 - ・健康運動指導士 尾関 明美氏
 - ・中北薬品 管理栄養士
- 申込み 9月7日(月)から町公式LINE予約・申込メニューへ



「東浦町いきいきマイレージ」のポイントを貯められます!

●問い合わせ／保健センター ☎0562-83-9677