



保健師のおはなし



運動と食事で骨折をしない体に！

骨の強さは、成長期から青年期に栄養や運動などの影響を受けながら高まっていき、壮年期から弱くなり始めます。運動不足、お酒の飲みすぎ、喫煙、日光を浴びない生活、閉経などは骨の強度低下をさらに加速させます。

実は！生活習慣病の糖尿病や高血圧とも関係しています。

砂川市の75歳以上の医療状況をみると(右表)骨折の治療をしている方の割合は年々増えており、そのうち糖尿病・高血圧の方は8割を超えています。

	75歳以上骨折治療者の割合(%)	うち高血圧・糖尿病の割合(%)
R1	13.7	81.5
R2	14.0	81.3
R3	14.6	85.7
R4	14.9	84.3
R5	15.0	86.6

骨はコラーゲン(たんぱく質)、カルシウム、リン、マグネシウムなどがつながって構成されていますが、糖尿病があるとコラーゲンに糖がつくことでつながりを弱くし、骨の質を低下させてしまいます。また過剰な塩分摂取による高血圧は、骨を吸収する破骨細胞を増加させ骨粗鬆症を引き起こしてしまうため、ふだんから生活習慣病を予防することが大切です。



転倒で骨折しないために、筋力をつけることも大切です。

肉・魚・大豆製品・卵などのたんぱく質の摂取とカルシウムの吸収率が高い乳製品を摂取することで骨が強くなります。また、高齢者は食後(たんぱく質摂取後)に起きる筋肉を構成する筋たんぱく質合成が成人と比較すると低下しますが、運動によって向上します。しかし空腹時に運動すると筋たんぱく分解が亢進し、たんぱく質が吸収されず筋肉が細くなってしまうため、食事の後に運動をすることが大切です。

転倒予防のために、筋力低下を防ぐ
食事と運動をしていきましょう！

1月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
5(日)		E デンタルクリニック Tel 24-9469 (滝川市緑町1丁目5-23)	オアシスファーマシー Tel 74-7107
12(日)	市立病院 Tel 54-2131	あむデンタルクリニック Tel 0124-27-7313 (芦別市北4条東1丁目9-5)	
13(祝)			
19(日)	明円医院 Tel 53-2100	渋谷歯科医院 Tel 22-1737 (滝川市二の坂町東2丁目1-1)	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
26(日)	市立病院 Tel 54-2131	さとう歯科医院 Tel 53-3710	
備考	診療は9:00~17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00~12:00	時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

1月の定例行事予定

- Café ささえあい×キッズ落語 (新春特別企画)
7日(火) 13:30~
- ひだまりカフェ
21日(火) 13:30~
- 無料法律相談
10日(金) 13:00~ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ
11日(土) 11:00~
- 赤ちゃんのおはなしばたけ
23日(木) 11:00~
- ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00~ (9、13、16、20、23、27、30日)
※23、27、30日は公民館で開催
- 健康教室「ふまねっと」
8日(水)、22日(水) 10:00~
- いきいきひろば
10日(金)、15日(水)、20日(月)、30日(木) 10:00~



市役所 図書館 地域交流センターゆう