



# はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

## 骨を強くする！！

### ～骨粗しょう症にならないためにできること～

まずは、骨粗しょう症（こつそしょうしょう）を知りましょう。



骨粗しょう症は、骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗しょう症になると、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなってしまいます。その結果、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

骨粗しょう症は、がんや脳卒中、心筋梗塞のようにそれ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる人も少なくありません。

### 骨密度を低下させない食事療法について

カルシウム、ビタミンDなど、骨密度を増加させる栄養素を積極的に摂り、骨を丈夫にするのが骨粗しょう症の食事療法です。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度の低下を助長させます。食事量が少なくなりがちな高齢の方は注意しましょう。

カルシウムを多く含む食材  
牛乳・乳製品・小魚など

ビタミンDを多く含む食材  
サケ・ウナギ・サンマなど



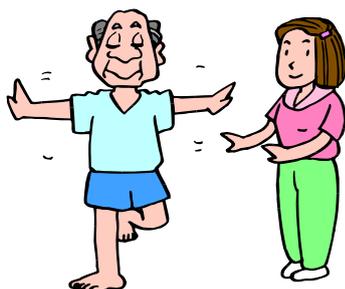
### 骨粗しょう症を予防する運動について

骨密度の低下防止にとくに有効な運動は、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなどです。散歩などの目的は骨を鍛えることではありません。外出することにより太陽を浴び、皮膚からのビタミンD産生を促し、カルシウムの吸収をサポートしてくれます。

長時間でなくとも、買い物等、生活で必要となる歩行の時間を有効に利用しましょう。



### 自宅でやってみよう フラミンゴ体操



フラミンゴのように片足で立ちます。壁やテーブルにつかまりながら行っても効果はあります。体重を片足に乗せ、負荷を与えることにより骨を強くします。転倒に気をつけて行いましょう。

# 介護予防教室のご案内

今回は椅子に座ってできる太極拳のご紹介をします。ぜひ、ご参加ください。

【日 時】全3回シリーズです。

第1回 10月15日(水) 14:00~15:00

第2回 11月19日(水) 14:00~15:00

第3回 12月17日(水) 14:00~15:00

【場 所】西新井本町住区センター1階集会室(西新井本町2-30-37)

【申込先】地域包括支援センター西新井本町(電話番号 3856-6511)



## 認知症予防体操 コグニサイズ

認知症予防に向け、国立長寿医療研究センターが運動と頭の体操を組み合わせ、日常生活で簡単にできるトレーニング法を開発しました。

コグニサイズは、認知、認識を意味する cognition (コグニション) と、運動の exercise (エクササイズ) を組み合わせた造語です。ステップやウォーキングなどの軽い運動と、計算やしりとりなどの認知課題を同時に行い、認知機能の向上を目指します。

### 1人で出来るコグニサイズ

#### 1. コグニション (認知課題)

1から順に数をかぞえ、3の倍数で手をたたきます。

#### 2. エクササイズ (運動課題)

両足をそろえて、

①右足を右へ→②右足を戻す→③左足を左へ→④左足を戻す

①から④を繰り返します。

#### 3. 1と2を合わせて行います。

ぜひ、ご自宅で行ってみてください。



1...2...3



## ほっと一息

私は食べる事が好きなので、秋といえば「食欲の秋」を真っ先に思い浮かべてしまいます。

焼き芋を車で売りにくる音とにおいが私は大好きでした。

部活動の帰り道、焼き芋をみんなで買ってにぎやかに食べた事を懐かしく感じます。

外に出て、皆さんそれぞれの秋を感じてみませんか？(椋野)

