The 健康応援隊！

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は、骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続いて骨がすかすかに、もろくなった状態です。

女性に多く、骨折しやすくなる病気です。高齢になると骨折から入院となり寝たきり、認知症など要介護状態になる場合もあります。

原因は骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足やカルシウムの吸収に必要なビタミンがバランスよくとれていないことです。

また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗しょう症の原因になります。

○一日3回の規則正しいバランスのとれた食事をとりましょう。

食生活の改善は骨粗しょう症の予防につながります。カルシウム摂取量の不足とならないように心がけながら、一日3回規則正しくバランスのとれた食事をとりましょう。

バランスのとれた食事とは、主食（ごはん・パン・麺）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）のそろった食事のことです。

カルシウムが不足しないよう副菜で緑黄色野菜や海草類を、主菜で大豆料理をとるように心がけましょう。

○牛乳・乳製品を適量（一日に牛乳ならコップ1杯（約200ml））とりましょう。

骨ごと食べられる小魚（しらす干し・さくらえび等）もカルシウム供給源です。

○骨に刺激が加わる運動をしましょう。

ウオーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が予防になります。

保健センターでは1月26日㈭に骨粗しょう症予防教室を開催します。内容は骨密度測定（超音波測定法）、骨粗しょう症の話、調理実習です。

昨年度は31人の方が参加しました。「健康寿命まで元気でいられるように予防したい」「骨密度を年齢の節目に測りたい」「カルシウムたっぷりの食事を取り入れたい」などの感想がありました。

是非、ご利用ください。

（健康福祉課　保健師）

学校コーナー

五霞西小学校

五霞西小では、10月2日に運動会を行いました。雨の日が多くて校庭で練習する時間があまりとれませんでした。しかし、児童たちは毎日真剣に練習を積み重ね、運動会当日はとても素晴らしい演技を見せてくれました。

1年生は小学校に入学して初めての運動会でした。2年生と一緒に「ハロウィン・パーティー」を踊りました。

お家の方の手作りの衣装を着て、「いつもより上手に踊れたよ。」と楽しそうに話していました。

1、2年生による「ハロウィンパティー」

3、4年生は赤と黒のはっぴを着て「よさこい『よっちょれ』」を踊りました。大きな声で「ソーラン、ソーラン」と声をかけながら、両手に鳴子を持ってカチャ、カチャと鳴らしながら踊りました。

3、4年生による「よさこい『よっちょれ』」

力強く、激しく踊る振り付けのダンスがとても人気で、「来年もう一度踊ってみたいな。」と話していました。

5、6年生のダンスは「そして未来へ」です。高学年らしく「優しさや華やかさ」を上手に表現した踊りでした。

午後のスタートは運動会の華、「西小鼓笛パレード」です。本校では4、5、6年生で行いました。6年生にとっては小学校最後の運動会です。6年生を中心に鼓笛の練習を毎日続けてきました。高く澄んだ秋の青空の下、80名が心を一つにして、精一杯の演技を披露してくれました。

5、6年生による「そして未来へ」

4、5、6年生による「西小鼓笛パレード」

児童の感想　6年　松本　心（こころ）

私は、運動会でやった「西小鼓笛パレード」が一番の思い出に残っています。

本番での演技は、今までやってきた練習の時と比べてとても緊張していましたが、心を落ち着かせて堂々と演技することができてよかったです。最後まで立派に演技することができたので、とても良い思い出となりました。