

# 長寿への道

## 骨粗鬆症を予防するには・・・

新年あけまして おめでとうございます。

平成から令和に変わって早いもので6年になります。この6年は、コロナ禍で大変な時期を過ごすこととなりましたが、皆様体調に異変はございませんか？特に女性の方で、「骨粗鬆症」と言われたことはありませんか？日本骨粗鬆学会などによりますと、全国で男性300万人、女性980万人に上る推計が出ています。



### 「予防として」

無理なダイエットをしない、適度な日光浴をする、ウォーキングなどの運動をする、バランスの良い食事を摂る、喫煙や過度の飲酒をしない、などが挙げられています。

### 「丈夫な骨を作るために必要な栄養素」

- 1、カルシウム（骨の構成成分）/牛乳、乳製品、小魚、ひじきなど
- 2、ビタミンD（カルシウムの吸収を促進）/鮭、秋刀魚、キノコ類など
- 3、ビタミンK（骨をつくる動きを促進）/納豆、豆腐、ほうれん草など緑黄色野菜



以上の栄養素を摂りながら骨密度を高めていきましょう。

骨粗鬆症は、知らないうちに進行しています。適度に骨密度検査を受けることをお勧めします。

医務室より

### 【ひとくちメモ】

なんといっても怖いのは、骨折です。寝たきりの原因にもつながります。何かにぶつかったり、転んだりして骨折してしまい、特に、背骨や大腿骨の骨折は、寝たきりになりかねません。気を付けましょう！

## 自助具を使って食べてみよう!!

高齢者は筋肉の低下や、拘縮が原因で関節可動域が狭くなるため、自分で食べるのが難しくなります。そんな時に役立つのが自助具です。自助具とは自分で食事を食べる事が出来ない方が、自分で食べるために補助する福祉用具です。自助具を使用するメリットは、自分で食べる事で楽しみや食事への喜びに繋がり、食欲の増進や関節の拘縮予防・リハビリにも繋がります。

※拘縮(こうしゆく):関節が正常な範囲で動かなくなってしまった状態



ばねがついていてそれぞれがばらばらにならない。ばねの力で自然に開き、ものをつかみやすい。おはしの先がずれることがないので、利き手でなくても使いやすい



柄が太く軽い。指をかけやすく握力が低下していても握りやすい



スプーンやフォークの方を曲げておくことで、お皿などから食べ物をすくってお口に運ぶ際、手首を反らさなくてもいい



お皿のふちにくぼみがある。くぼみにスプーンを合わせるようにしてすくう。

参考資料: はじめてやってみよう口腔ケア



とってが持ちやすい形になっている。握力が弱くても、握りやすい。

管理栄養士より



社会福祉法人仁寿会  
ハートフル竹原中央

私たちは、持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

# まごころ通信 vol.69



## 明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。昨年も国内では、地震や台風、豪雨等、全国各地で大きな被害がもたらされましたが、今年も新年早々に震度7の能登半島地震があり、2日には日航機と海保機が衝突するなど災難続きです。またロシアによるウクライナ侵攻、イスラエルとハマスの対立、隣国の脅威など、国際的にも予断を許さない状況で心が痛みます。

本年度7月3日には千円、五千元、一万円の新紙幣が20年ぶりに発行されるビックイベントです。これらが起爆剤となり経済の好循環が起きることを願っています。

新しい年が皆様にとって充実した幸多き年となりますことを祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

医療法人社団仁寿会  
理事長 山下 由喜子



ハートフル竹原中央

発行者：社会福祉法人仁寿会  
住 所：広島県竹原市中央三丁目10番14号  
電 話：0846-23-5111

ここに来て初めての正月です。  
今後の人生の運試し！気合を入れて引きますよ。



楽しい一年に  
なりますように

今年もよろしくお祈りします。

なにができるかな？



正月の門松！可愛らしい



今年の運勢はどうかしら？





サンタさんからのプレゼント！  
おいしいケーキやプリンを食べました ^^



良い一年になりますように...

謹賀新年



今年も大根が出来ました♡♡

