



健康長寿ポイント⑫

骨粗鬆症とは？

骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気です。

● 骨粗鬆症のサインかも？

- ✓ 身長が縮んだ気がする
- ✓ 背中が丸くなった
- ✓ 腰や背中が痛い
- ✓ 骨折しやすくなった

● 骨粗鬆症は「寝たきり」につながります

骨粗鬆症は50歳代から起こりやすく、患者数は1280万人と推定されています。骨折すると、そのまま寝たきりや要介護の状態になってしまうこともあり、超高齢社会の課題のひとつになっています。

骨の強さは、**骨の量**（骨量、骨密度）と**骨の質**（骨質）で決まります

健康な人の骨

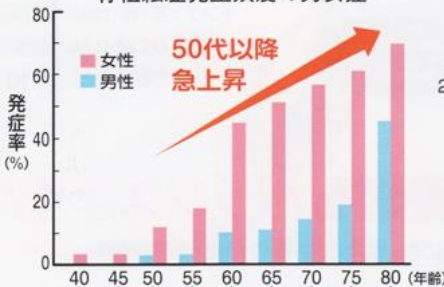


骨粗鬆症の人の骨

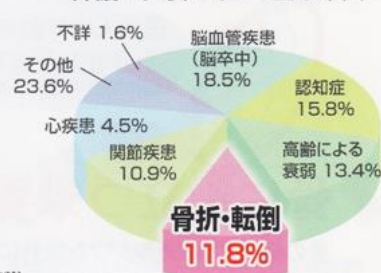


写真提供：浜松医科大学名誉教授 井上哲郎氏

骨粗鬆症発生頻度の男女差



介護が必要になった主な原因



※ 男の料理教室の先生 栄養士 佐藤千賀子さん指導より引用

井上哲郎, Pharma Medica 3(1): 63-69, 1985

平成25年 国民生活基礎調査の概況より

シニア・グラウンドゴルフ大会 開催

10月31日 9時より 農村公園・テニスコートを会場に各行政区の60歳以上62名と職員4名が参加して、浅水地区シニア・グラウンドゴルフ大会を開催致しました。地域づくりで高齢者が健康長寿を目指すことと、老人会はシニアスポーツ大会が終わると行事もないことから、年間を通した活動をするを目的に初めて開催致しました。天候に恵まれ、絶好の大会日和となりました。初めてスティックを握る方も多数おりましたが、ベテランの方々に各グループの審判になっていただいたことにより、競技もスムーズに進行しました。また、大きく打数を叩いた方もなく、初めてとは 思えない記録をみなさんだしておられました。懇親会では豚汁とお赤飯をみんなで食べ、懇親を深めました。優勝 佐々木 良子(小島区) 準優勝 橘 義守(川面) 第3位 羽生 進(巻区) 第4位 須藤 三秋(浅部) 第5位 千葉 昌利(長谷) ホールインワン賞 ホールインワン2回 佐々木 良子(小島) 千葉 昌利(長谷) ホールインワン1回 佐藤 学(川面) 橘 義守(川面) 岩淵 つや子(新小路) 白石 しづゑ(新小路) 須藤 三秋(浅部) 羽生 進(巻)



男の料理・そば打ち教室合同移動研修 開催

11月4日 男の料理・そば打ち教室合同移動研修は宮城県作並方面へ参加者16名と事務局2名で開催致しました。今回の視察研修先は、ニッカウキスキー仙台工場です。NHK連続テレビ「マッサン」で観光客も増加していることですが、ガイドさんに説明を頂きながら工場内を見学致しました。昼食は、ホテルグリーングリーンで食事をいただき、盛り付け・味付けについても勉強してきました。



いきいき元気講座 開催

11月5日 浅水地区民38名 登米市元気応援コンシェルジュ4名 登米市役所中田総合支所市民課職員4名事務局3名の45名の参加で『いきいき元気講座』は講師:東北文化学園大学 准教授 佐藤 敬広 氏により第3回目となる今回は『食べるからだづくり』というテーマでの開催しました。年齢別にみた要介護の原因は前期高齢者(75歳以下)の場合、脳血管疾患が多いのに対し後期高齢者(75歳以上)の場合は脳血管疾患の割合は減り、認知症の割合が高くなる・高齢になるにしたがい老化が原因となる疾患が多くなるので、栄養改善により老化の進行を先送りすることが重要。

そのためには、身体の栄養状態を良好に保つためしっかり食べて運動することが大事。タンパク質やエネルギー(糖質・脂質)が不足すると、筋肉や脂肪が減り身体機能が低下した低栄養状態になり、運動機能低下・皮膚の異常・免疫力低下等を引き起こす原因となり、生活全体が悪循環になっていく。事などを教えて頂きました。参加された方には、これから行政区や隣近所へ広めて頂く事としております。



11月5日 地域づくり 第1部会は委員6名事務局4名で **地域づくり第1部会 開催** 開催致しました。前回からの活動報告と今後の活動について行いました。

- ①毎週土曜のノルディックウォーキングは今後も継続していく。
- ②ふれあいセンター周辺・農村公園の管理について行いました
- ③テニスコート側の芝生はテニスコート入口前の未舗装部分の改装か芝生・アスファルト・砂利敷き等検討をしていく
- ④センター前花壇の植替えについて11月中旬まで行う。
- ⑤のど自慢(カラオケ大会)は今年度の浅水六十寿会新春のつどいに便乗して検討して行く
- ⑥地域づくりの計画の中で老人会の活性化でグラウンドゴルフ大会も含め六十寿会と相談を行う事としました。

コミュニティ移動研修(新田区) 開催

11月1日 新田区22名と事務局1名で奥州市 胆沢ダム等の移動研修を行いました。胆沢ダムは着工から30年かけて平成25年に完成しました。堤頂長723mは日本最大の長さです。地元の人によりますと、今年は紅葉も遅れ気味ということで、まだまだきれいに色づいておりました。天候にも恵まれ、ダムの上から見る奥州湖の景色はとても美しいものでした。

次に農業用としては日本最大級の円筒分水工を見学し、昼食会場へは、予定時間より早く到着したので、ゆったりした雰囲気でも懇親会もお風呂も楽しめました。コミュニティ祭りを集落一丸となって盛り上げて下さいました新田区のみなさんですので、懇親会の場でも参加者21名全員にカラオケを披露していただき、大変盛り上がりました。そして、まだまだこれからという時に時間となってしまいました。有意義なコミュニティ研修が出来ました。



これからの主な事業・行事

11月

- 11日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 12日(木) 総合防災訓練 自主防災会議
- 15日(日) 専門部移動研修
- 17日(火) 地域づくり第2部会
- 18日(水) 健康長寿講座
- 25日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 26日(木) 女性講座

11月

- 29日(日) コミュニティ移動研修 川面
- 1日(火) 障子貼り教室 2日(水) 男の料理教室
- 6日(日) コミュニティ移動研修 巻
- 9日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 10日(木) 第3部会 健康長寿講座
- 15日(火) そば打ち
- 16日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 17日(木) 女性講座 22日(火) 子育て教室
- 25日(金) 子どもクッキング

12月

