

# 上富地区

# おじいちゃん

第 66 号  
令和 3 年 4 月 1 日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

## 『骨粗鬆症』について

### 骨折を防ぐために

今月号は、イムス三芳総合病院整形外科 山口智広先生の骨粗鬆症についての思いを紹介します。

骨折をすると、とても痛く、辛く、経済的な負担を強いられ、慣れ親しんだ場所でご家族と暮らせなくなり、趣味などもできなくなり、場合によっては寝たきり、肺炎、亡くなってしまふことがあります。

骨折した患者さんを診察させていただく度に、この患者さんは骨粗鬆症の治療をしていれば今回の骨折を防げたのではないかと日々感じていきます。

・『防げる骨折』があります。  
・骨粗鬆症を治療することで、骨折は防ぐことができます。



・骨密度を上げ、骨質を改善することで骨折を防ぐことができます。

・骨粗鬆症は食事、運動、日光浴、薬で治療することができますようにできています。

・身長が縮んできた、背中が曲がってきた、背中が痛い、転んだだけで骨折したなどある方は骨粗鬆症の可能性があります。

・診察、レントゲン検査、骨密度検査で骨粗鬆症はすぐに診断ができます。



・骨粗鬆症は女性に多くみられる病気です。女性ホルモンとの低下の影響です。

・女性の場合は 60 歳以上また閉経されたら骨密度検査が推奨されています。

・骨粗鬆症は遺伝するので、お母さんが骨粗鬆症や骨折をしていた場合は娘さんも骨粗鬆症になる可能性があります。

・理想は若い頃に骨密度を上げ、閉経しても骨密度を低下させず、骨折を防ぐことです。

・バランスの取れた食事、カルシウム、ビタミン D、ビタミン K を摂取することで骨密度は上昇し、骨質は改善できます。

・例えば、毎食の牛乳 1 杯でカルシウムを、サケの切り身一切れでビタミン D を、

1 日 1 パックの納豆でビタミン K を 1 日分とる事ができます。

・運動、ジョギングや散歩でも骨密度や骨質は改善します。



・リハビリで筋力を強化し、バランス感覚を鍛える事で転倒や骨折を防ぐことができます。

・日光浴は体内のビタミン D を活性化させ、夏は 5 分、冬でも 30 分で骨密度と骨質が改善します。



・必要があれば薬を用いて治療しますが、最近では効果的な薬があり、患者さんの骨粗鬆症の程度、体質、生活に合わせた薬を使い分ける事ができます。

・『三芳で骨折する人を 0 にする』ことが自分の目標です。

・骨粗鬆症の治療は長く必要なのですが効果が確実にあります。

・一度骨折してしまった患者さんは二度と骨折不ないようにしましょう。

・ご家族が骨折してしまった方はご自身が骨折不ないようにしましょう。

骨粗鬆症について知っていたら、食事、運動、生活習慣を改善し、必要に応じて骨密度検査など行ない、患者さんやご家族が骨折で苦しむ事をなくしたいと思えます。

★**食事をしっかり食べましょう。**

★**運動、リハビリをしましょう。**



★**太陽の光を浴びましょう。**  
絶対に骨折しないようにしましょう。

# お誘いとお知らせ

令和3年4月

| 日  | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|---|--|----|----|----|
|    |    |   |  | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6   | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13<br>塗り絵クラブ<br>ふれあいセンター<br>10:10～10:50   | 14<br>けやき並木<br>上富1区・3区集会所<br>10:00～11:30 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20<br>ストレッチクラブ<br>ふれあいセンター<br>10:10～10:50 | 21                                       | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27  | 28                                       | 29 | 30 |    |

## ●会食会「けやき並木」

日時 毎月第2水曜日10時～11時30分  
対象 上富地区在住の65歳以上の  
お一人暮らしの方

場所 上富1区集会所(上富1区にお住まいの方)  
上富3区第2集会所(上富3区にお住まいの方)

参加費 100円

内容 塗り絵

持ち物 色鉛筆またはクーピー

※お持ちでない方は貸し出します

お問合せ：社協 ☎258-0122

※参加される方は、マスクの着用、検温を忘れずにお  
願いします

※当面の間は、会場も変更となり、時間を短縮し、昼  
食なしでの開催となりますので、ご了承下さい

## ●ふれあいセンター

ストレッチクラブ 4月20日10時10分～10時50分

塗り絵クラブ 4月13日10時10分～10時50分

※すべて予約制となっておりますが、キャンセル等に関  
しましては、直接ふれあいセンターまでお問合せ下さい  
お問合せ：☎258-7211

新型コロナウイルスの感染状況によっては変更になる場  
合もございます

## お役立ちコーナー

困りごと\*心配ごと\*相談したいこと\*話を聞いてほしい\*手伝ってほしい  
ご相談下さい!! **三芳町社会福祉協議会 TEL 049-258-0122**

### <福祉資金の貸付>

急な出費があって生活費  
が足りない、光熱費を滞  
納してしまったなど、お  
金のやりくり困ったと  
き、ご相談下さい。  
限度額：一世帯5万円(無  
利子)  
※貸付には審査があり  
ます。  
※民生委員による生活相

### <あんしんサポートねっと>

郵便物がいろいろ届くけど内容がよくわから  
ない、時々通帳が見つからないなど、ふ  
だんの生活で一人で判断することに不安の  
ある方が安心して暮らせるように、生活支  
援員が定期的に訪問し、福祉サービスの利  
用・生活上の手続きなどをお手伝いします。  
料金：1回1時間1,200～1,600円  
(お手伝いの内容による)

### <お話を聴くボランティア>

ご希望の日時にあわせて、月1～2回お話を  
聴くボランティアがご自宅にお伺いしま  
す。訪問するのは、傾聴ボランティア「な  
ごみ」の会員で、お話を聴くことについて  
の基礎知識を身に付けています。お話し  
内容の秘密は守ります。  
料金：無料