

健康いちばん



ちびたま

No.28

2019年

たませみ



玉川地域健康づくり行動計画(後期)を策定し、

人々が健やかにイキイキと暮らせる健康なまちづくりを推進しています。

健康づくりの柱「運動」「栄養」を、「大人」と「子ども」2つの世代に分け、自主的かつ連携、協働して取り組むことで玉川地域全体の健康の底上げを目指しています。

～平成30年度、玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課では「強い骨づくり」をテーマに取り組みました～

「骨の量」は20歳までに決まります

年齢と骨量のグラフ



出典 (公財) 骨粗鬆症財団 ホームページ パンフレット 「骨粗鬆症の予防は成長期から」

骨の量は20歳頃までに増え続けますが、その後は増えません。

- 20歳頃までは、骨量を増やす
- 20歳～50歳頃は、骨量を維持する
- 50歳以降は、骨量の減少を緩やかにする など

全ての世代で骨を丈夫にする生活が大切です。

玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課では、平成30年7～8月、お子さんの健診にいらした保護者の方に骨密度測定を行いました。

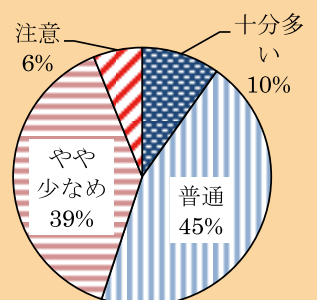
・測定者数237人
(女性212名、男性25名)

平均年齢 37.9歳



骨密度測定結果

- 「十分多い」は、10%でした。「やや少なめ」「注意」を合わせて45%と、約2人に1人は「骨量が足りない」結果になりました。



骨量をアップ&維持するために

食事は組み合わせて、
1日3食、食べましょう。



毎日、歩きましょう。



★無理なダイエットや
極端な偏食はしない。

★加工食品を
食べ過ぎない。

★酒を飲み
過ぎない。

★適塩を心がける。
*適塩とは、素材の味やうま味を活かした
おいしく健康によい適切な塩加減の食事のこと。

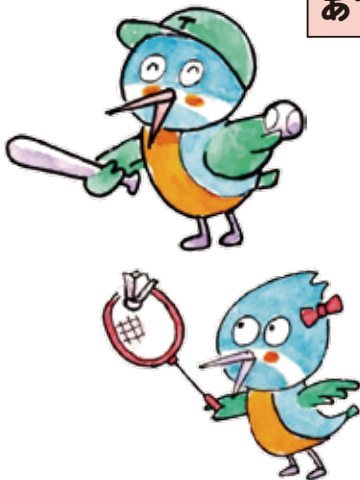
こつぞしょうしょう
骨粗鬆症検診を受けましょう。

世田谷区では、30歳から70歳までの
5歳ごとに400円で受けられる検診を
実施しています。詳しくは、健康づくり課
TEL 03-3702-1948まで

ビタミンD足りていますか？

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し骨に沈着させ、骨の形成・成長を促進させる役目があります。ビタミンDは、皮膚に日光があたることで合成されます。食品では、魚やきのこ類に含まれています。最近、日焼けを避けるようになったこと、魚料理を食べる頻度が減っていることから、日本人の約半数はビタミンD不足といわれています。

あてはまる項目がある方は要注意！



- やせている
- 本人または血縁者が大腿骨頸部(脚のつけ根)を骨折したことがある
- タバコを吸っている
- お酒を大量に飲む
- あまり運動をしない
- カルシウムを含む食品をあまりとらない
(牛乳・乳製品、豆腐や納豆など大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜)
- 更年期である

家族ではじめよう!骨づくり <健康づくり講演会実施報告>

前半は、**水野有三医師** (関東中央病院) による、骨粗しょう症の予防や治療等の講義で、骨粗しょう症予防の基本は、**全ての年代で、食事や適度な運動が大切なこと、転倒しないように筋力を保つこと**など、具体的なお話をしていただきました。

参加者の皆さんからは、「とてもわかりやすかった」「骨について学べた」「**骨は本当に大切だと思った。**」「**家族にも伝えたい**」と好評でした。

後半は、**西海奉成理学療法士** (トータルライフケア) による実技で、**骨や筋肉へ負担をかける運動をすることが大切**ということで、1つ1つ説明をしてもらいながら、腰や下半身を中心に、各部位の筋肉を鍛える体操を参加者と共に行いました。皆さんの感想は、「運動を自宅でもやってみたくなった」「なぜその運動をやるのかよくわかった。」「**筋力、バランスをつけるよう意識して取り組んでいきたい**」と意欲的でした。



「健康いちばん会」からのお知らせ

たませみウォークでまちの魅力発見

春(お花見)

平成30年3月30日に実施し、27名が参加し、深沢区民センター～砧公園まで、約4.5kmを歩きました。

仲間と歩くのはとても楽しいです♪



秋(紅葉)

平成30年11月16日に実施、26名が参加し、用賀駅～二子玉川駅までを約4.5kmを歩きました。

秋のコース見どころ紹介

コース詳細：用賀駅くすのき公園 水琴窟 武家屋敷門

フラワーランド(瀬田農業公園) 無名塾仲代劇堂 瀬田4丁目旧小坂緑地 砧線跡地遊歩道 谷川緑道

【水琴窟】

吉村造園さまオフィス入り口にある水琴窟です。水琴窟とは、日本庭園の装飾の一つで、手を清めた水が瓶の底に溜まった水面に水滴となって落ちた時、瓶の中で反響し琴のような音が鳴るようにした装置です。



【無名塾仲代劇堂】

俳優仲代達矢氏と奥様の故宮崎恭子さんの自宅の稽古場から生まれた俳優養成所です。無名という言葉は、どんな役者も無名に戻ったつもりで修行に帰ってこられる場所という意味も込められています。



骨にやさしい、レシピのご紹介



【さば缶のミルクスープ】

1人分 エネルギー266キロカロリー
カルシウム130mg、食塩相当量0.8g

【材料2人分】

- 油 大さじ1/2
- たまねぎ 1/2個…薄切り
- しめじ 1/2株…石づきをとり、ほぐす(えのき、しいたけなど何でもよい)
- さば水煮缶詰 小1缶(100g) 鮭缶でもよい
- 牛乳 カップ1・1/2(300ml)
- 塩、こしょう 少々

【作り方】

- ①油でたまねぎを炒め、しんなりしたら、しめじを炒める。
- ②さば缶を汁ごと加え、牛乳を入れ、ひと煮たちしたら塩、こしょうで味をととのえる。
*好みで万能ねぎ、粉チーズをのせる。



たくさん食べて
体を動かし
丈夫な骨をつくりましょう



【厚揚げのシンプル煮】

1人分 エネルギー178キロカロリー
カルシウム285mg、食塩相当量0.9g

【材料2人分】



- だし汁 カップ1(めんつゆでもよい)
- しょうゆ、みりん 各大さじ1
- 厚揚げ 1枚…半分に切る
- 小松菜 2株…食べやすい長さに切る
- 水溶き片栗粉…適量
(目安：水 小さじ2、片栗粉 小さじ1をよく混ぜる)

【作り方】

- ①鍋にAを入れて煮る。
- ②仕上げに水溶き片栗粉入れ、とろみをつける。
*好みでおろし生姜、七味唐辛子などをかける。



今日からやろうよ!

骨コツ体操

～三つのポイントで気軽にコツコツ「骨づくり」～

① 抗重力筋をきたえよう! (太ももとおしりの筋肉です)



①スクワット

股関節の曲げ伸ばしを意識しよう。太ももやおしりを鍛えます。

足踏み

適度な刺激が骨の生成を促し、骨の強度を保ちます。



② バランス能力を高めよう!



②バランス

軸の脚で体を支えて、しっかりとバランス能力を養います。

ゆっくりもも上げ



脚を上げる際の腰の安定には腹筋も重要です。

※前後左右に脚を振ってみよう!

③ 踏んばる力を強化しよう!

③ランジスクワット



上半身を安定させ、下半身の踏ん張りを強化します。

日常生活で機会の少ない横方向への動きにも対応します。

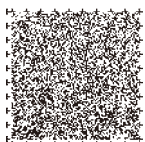
サイドステップ



世田谷区保健センター
健康増進係 2016/06

みんなで進めよう
玉川地域の健康づくり

編集/発行:健康いちばん会
事務局:世田谷区玉川総合支所
保健福祉センター健康づくり課
お問い合わせは、健康いちばん会担当へ
TEL:3702-1948 FAX:3705-9203
住所:世田谷区等々力4-19-18 (分庁舎)



↑視覚障害者のための音声コードです。



『玉川地域 健康づくり行動計画』を推進するため、区民・事業者・区が協働して『玉川地域 健康づくり行動計画を推進する会 (健康いちばん会)』として活動しています。