



西太美 サロンだより

第22号（令和5年3月1日）

主催 福祉の里西太美

共催 西太美そくさい会

開催場所 西太美交流センター

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

サロン—第10回そくさい会—

「映写会」

懐かしの名画「二十四の瞳」を鑑賞しましょう

日時 3月10日（金）※金曜日の開催です
午後1時30分～3時30分

内容 「二十四の瞳」

原作 壺井 栄

出演 高峰秀子、月丘夢路、田村高広他



学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講師 まとめる専門家

経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日時 3月9日（木）

午後1時30分～3時30分



交流

—石楠花の会—

「反省会」

日時 3月17日（金）

午後1時30分～3時30分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽しみます



◆ 脳トレコーナー 「四字熟語」 ◆

□に漢数字を入れて四字熟語を完成させてください。

次に、二つの四字熟語の□に書いた数字を足して（ ）に入れてください。



【例】□石□鳥+□臍□腑 = (1 4) (一+二+五+六)

① □方□方+□束□文 = ()

② □日□秋+□発□中 = ()

③ □寒□温+□者択□ = ()

④ □苦□苦+□年□日 = ()

⑤ □人□色+□捨□入 = ()



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください
新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

裏面も
ご覧ください

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

「骨粗しょう症の予防と治療」

— 骨を作るのに必要な栄養素と接種法 —



高齢化社会の日本において約 1000 万人以上の患者がいると言われる「骨粗鬆症」・・

進行すると骨折の危険性が高まり、最悪の場合は寝たきりの原因にもなると言われています。

骨粗鬆症の予防と治療では日々の食事が大事です。健康な骨を作るのに必要な栄養素は、カルシウムが知られていますがそれだけではありません。カルシウムのほか、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質、ビタミンB群なども必要です。

○骨を作る栄養素の摂取方法



【カルシウム】

カルシウムは乳製品、大豆製品、緑黄野菜、海藻、魚、ゴマなどに多く含まれます。カルシウムは乳製品から効率よく摂ることができますが、チーズやバターなどは乳脂肪分や塩分も多く含むので、コレステロールが気になる人や高血圧の人は摂取量に気をつけてください。

【ビタミン D】

ビタミン D は、カルシウムの腸での吸収を助ける働きがあるのでカルシウムと一緒に摂ると効果的です。ビタミン D は海の魚やきのこに多く含まれます。また、ビタミン D は日光に当たることで自分の体内で作ることができます。冬は 1 日 1 時間、夏は日陰で 30 分程度が目安です。紫外線の当たり過ぎには注意しましょう。

【ビタミン K】

ビタミンKは骨を作る働きを促します。納豆、緑黄野菜、卵などに多く含まれます。



【たんぱく質】

骨の質を高めるコラーゲンの材料となるのがたんぱく質です。また、骨折を防ぐには筋肉もしっかりしている必要がありますが、たんぱく質は筋肉を作るためにも欠かせない栄養素です。たんぱく質は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれます。



【ビタミンB群】

たんぱく質が分解されるときに、ビタミンB群が不足していると、有害物質が溜まって骨と血管を傷めることがわかっています。ビタミンB群は、肉、魚、精製されていない穀物のほか、緑黄野菜に多く含まれています。特に冬はビタミンB群が不足しがちなので、新鮮な野菜を摂るように日心がけましょう。

骨粗しょう症になると
骨折しやすい部位

