

あおぞら

発行：愛知県被災者支援センター

住所：名古屋市中区三の丸 3-2-1

愛知県東大手庁舎 1階

TEL：052-954-6722

FAX：052-954-6993

開館：月曜～金曜 10時～17時



ペンネーム とかげ

《あおぞら編集委員 募集中！》

編集会議は、掲載内容を決めたり、記事を書いたりするだけではありません。日々の暮らしや関心事など、話題に富んだ情報交換の場にもなっています。興味のある方はお問い合わせください。

《もくじ》

コラム 保健師さんの健康だより
骨粗鬆症の予防について・・・・・・・・・2

田原市あったか鍋パーティー・・・・・・3

3月イベント情報・・・・・・・・・4

保健師さんの健康だより・・・・・・・・・4



保健師さんの 健康だより

在宅保健師会の世古さんからアドバイスをいただきました。裏表紙には、ミニコラムとして体操を載せています。

■骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の予防について

1. 血液中のカルシウムが不足する（食事等での摂取不足）と、骨からカルシウムが溶けて出て、骨が弱くなります。カルシウムの摂取量は 700～800mg/日が必要です。
2. カルシウム不足にならないために、次のことを気をつけましょう。①栄養のバランスの良い食事を 1 日 3 食摂りましょう。②カルシウムを多く含む食品を毎日の食事に取り入れましょう（乳製品・大豆製品・小松菜・小魚類等）。③カルシウムの吸収をよくするビタミン D も

摂りましょう（干し椎茸・干しきくらげ・いわしの丸干し等）。日光浴で紫外線を浴びると、皮膚でのビタミン D の合成も助けます。④カルシウムの吸収を妨げるリンの摂りすぎに注意が必要です（スナック菓子やインスタント食品）。⑤アルコールの過飲や喫煙はよくありません。⑥適度な運動を心がけましょう。寝ている < 座る < 立っている < 歩く（こまめに動く・ウォーキング等）。運動することにより骨が刺激を受けて骨芽細胞が働き骨の形成を促します。

■カルシウム自己チェック表

一般社団法人日本骨粗鬆症学会「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015 年版」
http://www.josteo.com/ja/guideline/doc/15_1.pdf（参照 2019-02-19）

普段の食事で食べる頻度	0 点	0.5 点	1 点	2 点	4 点
牛乳	ほぼ飲まない	月 1～2 回	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日
ヨーグルト	ほぼ食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日	ほぼ毎日 2 個
チーズ等の乳製品やスキムミルク	ほぼ食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日	2 種類以上毎日
大豆、納豆などの豆類	ほぼ食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日	2 種類以上毎日
豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品	ほぼ食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日	2 種類以上毎日
ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜	ほぼ食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日	2 種類以上毎日
海藻類	ほぼ食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日	
シシャモ、丸干しいわしなどの骨ごと食べられる魚	ほぼ食べない	月 1～2 回	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日
しらす干し、干し海老などの小魚類	ほぼ食べない	週 1～2 回	週 3～4 回	ほぼ毎日	2 種類以上毎日
1 日に 3 食を食べますか？		1 日 1～2 食		欠食が多い	きちんと 3 食

■採点表

合計点数	20 点以上	16～19 点	11～15 点	8～10 点	0～7 点
判定	良い	少し足りない	足りない	かなり足りない	まったく足りない

■カルシウムが多くとれる食品

農林水産省「カルシウムが多くとれる食品」
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html（参照 2019-02-19）

食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量	食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ 1 杯 (200g)	220mg	海藻	ひじき	煮物 1 食分 (10g)	140mg
	ヨーグルト	1 パック (100g)	120mg	小魚	さくらえび (素干し)	大きじ 1 杯 (5g)	100mg
	プロセスチーズ	1 切れ (20g)	126mg		ししゃも	3 尾 (45g)	149mg
野菜類	小松菜	1/4 束 (70g)	119mg	豆類	木綿豆腐	約 1/2 丁 (150g)	180mg
	菜の花	1/4 束 (50g)	80mg		納豆	1 パック (50g)	45mg
	水菜	1/4 束 (50g)	105mg		厚揚げ	1/2 枚 (100g)	240mg
	切り干し大根	煮物 1 食分 (15g)	81mg				

* * 田原市あったか鍋パーティー * *

2019年2月16日に、田原市で7回目となる交流会が開催され、15世帯24名のみなさまが参加しました。今回は初めての試みとなる「ハーバリウム作り体験」があり、どのお花を入れようか考えるのを楽しまれ、和気あいあいとした雰囲気でした。田原産の野菜や魚を使った料理の数々に喜ばれ、ビンゴゲームでは野菜やお花の景品に驚かれ、初めて参加された方々も明るい表情で帰られました。

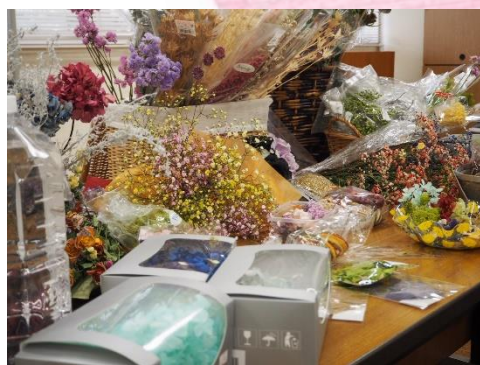


感謝しかありません。素敵な時間を過ごしました。ハーバリウムはお家に飾って眺めます。(まる)

交流会も7回目のハイタッチしたり、ハグできるまでのきずなができあがりました。来年もくつろげる場所でおいしいものいっぱい食べて、笑顔で帰ってもらえるのが楽しみです。(角谷 利美)



みんなフレンドリーで楽しかったです。1年ぶりに会えてよかった。野菜が甘くて、ドレッシングをかけなくても美味しかったです。また来年も来れるように健康に気をつけます。(似内 成子)



こんなに楽しいんだったらもっと早く来れば良かったです。(一宮市在住)



3 月イベント情報



もうすぐ卒業式ですね。新しい環境では、どんなことにチャレンジしたいですか？

開催日	イベント名	内容	最寄駅
17 日(日)	ふれあいひろば小牧	手巻き寿司作り。元気に楽しくお話ししましょう	名鉄小牧線 「小牧」
17 日(日)	近畿×東海地方避難者大交流会	エトセ工房にて本格窯焼きピザ作り&ランチ交流会	お車で お越しください

※イベントの一部を掲載しています。その他のイベントや申込先などの詳細は、同封（前月号に同封している場合もあります）のチラシをご覧ください。

保健師さんの健康だより

ただし、脊椎・腰・股関節・ひざ等が悪い人や手術を受けた人は、主治医に相談してください。

太ももの前の筋肉を鍛える①

- ① 椅子に腰かける
- ② 片方の足を水平に伸ばす
- ③ 5～10 秒そのままている
(息は止めない)
- ④ 元に戻る



太ももの前の筋肉を鍛える②

- ① 足を伸ばして座る
- ② ひざの下に置いたタオルや枕を押す
- ③ 5～10 秒そのままている
(息は止めない)
- ④ 力を抜く



編集後記



- ・今年も小・中学生の皆さんから絵手紙が届きました。シンプルな言葉や絵の中から強い思いが伝わってきて、パワーをもらいました。ありがたいです。(Y.Y)
- ・猫が高い庭木に駆け上り、真っ逆さまに降りてくる光景を目撃した。猫は家のコタツに丸くなっているイメージだが、犬と比べて「野生」がより多く残っているような。(K.T)
- ・ウソつきは 戦争の始まり 得たりおう だろぼうよりも はるかに怖い (H.T)
- ・憲法は 人権平和の 砦なり 国民の支持 ますます強く (H.T)
- ・年末年始に、青春 18 きっぷを利用して熊本県の「かくれキリシタンの里」天草に行ってきました。博多で 1 泊して、2 日目に天草に行きました。つくづく人の信仰心のすごさを感じました。帰路は、厳島神社で初詣をして「陣太鼓」を土産に帰りました。(Y.K)