

骨粗しょう症予防

どんな病気？

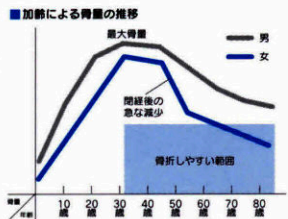
骨粗しょう症とは、骨の中がすかすかになり、もろく折れやすくなってしまふ病気です。特に、中高年の女性に多く、今後高齢化に伴って増えていくと予想されています。

骨粗しょう症にかかると、骨折しやすくなるため、寝たきりの原因にもなります。しかも、この病気は高齢者の病気と思われていますが、骨の成長がピークになる思春期に十分なカルシウムをとらなかつたり、運動不足や無理なダイエットをすると、将来骨粗しょう症になる可能性があります。若い頃から意識してカルシウムをとるようにしましょう。

丈夫な骨をつくるポイント

①カルシウムをしっかり取る

欧米人と比べて、日本人のカルシウムの摂取量が少ないと言われています。牛乳・チーズ、ワカメ、ひじき、小松菜、切り干し大根などはカルシウムが多く含まれてい



ます。

②ビタミンDを忘れずに

カルシウムを、骨に吸収しやすい形に変えるのがビタミンDで、骨のビタミンとも言われています。ビタミンDは、かつお、いわし、レバー、干しいたけなどに含まれています。

③適度な運動で骨に刺激を

よく動き、骨に刺激を与えることで、カルシウムが骨に沈着されやすくなります。若い頃から親しんでいた運動があれば、それを続けることが大切です。運動の習慣がない人は、1日30分くらいのウォーキングから始めてみましょう。



④骨粗しょう症検診を受けよう

骨粗しょう症は特徴的な症状の出やすい病気ですが、症状が出る前に発見し、早期から予防すると効果的です。医療機関でも受けられますので、機会があれば若い頃から骨粗しょう症検診を受けましょう。

今年には子宮ガン検診と併せて通・仙崎地区にて骨粗しょう症検診を行う予定です。詳しくは後日お知らせします。

図書館だより

◆映画上映会（視聴覚室）

150枚の大型スクリーンによる映画の上映会をおこないます。入場は無料です。日程と内容は、左記のとおりです。

- 9月9日(土) 午後1時30分～「おそ松くん」(アニメ)
- 9月30日(土) 午後1時30分～「グーフィーのオリンピック」(アニメ)

◆写真展（展示室）

● とき 8月26日～9月10日

◆としよかんおはなしの森（和室）

● とき 9月9日(土) 午後3時～

◆おはなしの会（和室）

● とき 9月30日(土) 午後3時～

◆絵本を楽しむ会（和室）

● とき 9月21日(木) 午前10時～

◆紙芝居を楽しむ会（和室）

● とき 9月3日(日)・17日(日) 午後2時～

◆希望の本が無いときは予約リクエストが出来ます！

お探しの希望の本が無いときは、予約が出来ます。貸出中の時は返却を待って、当館に所蔵

9月の 休館日
4日(月)
11日(月)
15日(金)
18日(月)
23日(土)
25日(月)

してない時は、購入または他の図書館から借りるなど、図書館資料の予約には可能な限り確実に応えるようにしています。

◆新着図書紹介（一部）

▽きれぎれ（町田康）▽夫の彼女（藤堂志津子）▽ネバーランド（恩田陸）▽平安妖異伝（平岩弓枝）▽命（柳美里）▽殺意の青函トンネル（西村京太郎）

▽工夫生活のすすめ（山崎えり子）▽捨てる技術（辰巳渚）▽これでわかるワードとエクセル2000（大野恵太）▽涙が出るほどいい話第5集（小さな親切運動本部）▽マリッジ・ブル1（山田邦子）▽爆笑問題の死のサイズ（爆笑問題）▽お家繁盛町繁盛（永六輔）▽烈風（デイク・フランシス）▽しあわせおなか（渡瀬マキ）▽課題図書感想文おたすけブック（宮川俊彦）▽夏休みの自由研究（成美堂）ほか☆新刊図書は毎週入荷しています。

◆問い合わせ

市立図書館 ☎265123

表紙の説明

7月27日、仙崎大留蒲鉾で「夏休みかまぼこ工房」が行われ、市内外から約100人の幼児や小学生が参加しました。子供たちは、指導を受けながら、思い思いの形のかまぼこを作っていました。

長門の水は

8月2日、深川川長寿橋下で「親と子の水辺の教室」が行われ、深川小5年生25人と保護者等が参加しました。水生生物を採取し、その種類から水質を判定する実習では「きれいな水」と判定されました。その他救急法の学習も行われました。



▲水生生物採取の様子です。途中から魚とりに夢中になっている子どもも...

市の人口

(8月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	24,704人 (+23)
男	11,463人 (+10)
女	13,241人 (+13)
世帯数	9,152世帯 (+10)
	()内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)

編集・発行

長門市役所総務部秘書課広報広聴係

☎0837-231117