

運動教室を開催します

内 容	日 時	受付 会場 対象 費用 持ち 物 申込 方法 その他
脂肪燃焼教室「 ^{ワン ツー} 1・2・スリム」 運動の強さ・・・運動経験者向き リズムウオーキング、ボクササイズ の動きを取り入れたエクササイズ、 ストレッチなど。	 5/10(火)、6/7(火)、 7/5(火) 午後2時～3時30分。	午後1時30分から。 区役所3階健康増進フロア。
健康貯筋教室「 ^{ちょきん} のび～るストレッチ」 運動の強さ・・・運動初心者向き リズムウオーキング、筋力アップの ための体操、ストレッチなど。 ※健康貯筋教室は、毎月どちらか1 回を選んでご参加ください。	 4/19(火)、26(火) 5/17(火)、24(火) 6/21(火)、28(火) 午後2時～3時30分。 	区内にお住まいの40歳以上の方で、生活 習慣病予防のための運動を实践したい方。 無料。 室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣 室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用 飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)。 事前の予約は不要です。直接会場にお越 しください。 「体ほかほか心ゆるゆるバランス気功」は、 3月15日をもちまして終了しました。

詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)

健康メモ

骨々貯めようカルシウム！～骨粗しょう症に要注意

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。特に女性は閉経後、女性ホルモンが減少することで骨の量が急激に減るため、60歳代の女性の2人に1人は骨粗しょう症だと言われています。日ごろの生活習慣で骨を丈夫にし、予防しましょう！

骨粗しょう症はこうして防ぐ！

カルシウムを意識した食事を取りましょう

骨の材料となるカルシウムが豊富に含まれている牛乳・乳製品を積極的に取りましょう。必要なカルシウム量は成人で1日に600ミリグラムです。



カルシウムの吸収率を高めましょう

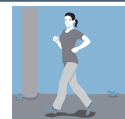
カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素で、食品によっても吸収率が違います。最も吸収されやすい食品の牛乳でも吸収率は40%ほどです。

そこで、吸収率を高めるビタミンDが多く含まれているサケ・干しいたけなどを一緒に取りましょう。また、リンや食塩は必要以上に摂取するとカルシウムの吸収を邪魔するので、これらの物質が多く含まれるインスタント食品やスナック菓子などの取り過ぎには注意して、バランスのよい食事を心掛けましょう。



運動で骨を鍛えましょう

骨は運動によって適切な刺激を受けると、カルシウムが蓄積され丈夫になります。運動をする人とならない人では骨密度に大きな差がつきます。しかし、激しい運動は必要ありません。まずは手軽にできるウオーキングから始めてみませんか？



骨粗しょう症 危険度 チェック！

- ① 牛乳やチーズ・ヨーグルトなどの乳製品はあまり取らない
- ② 何度もダイエットをしている
- ③ 運動はあまりしない
- ④ 胃腸が弱い。または胃や腸の手術をしたことがある
- ⑤ 野菜が苦手
- ⑥ 家族に骨粗しょう症の人がいる
- ⑦ 身長が低くなった
- ⑧ どちらかといえばやせている
- ⑨ たばこを吸っている



たくさん当てはまる人ほど要注意！
しっかり予防に努めましょう！