

骨の健康は
一日にして
成らず！

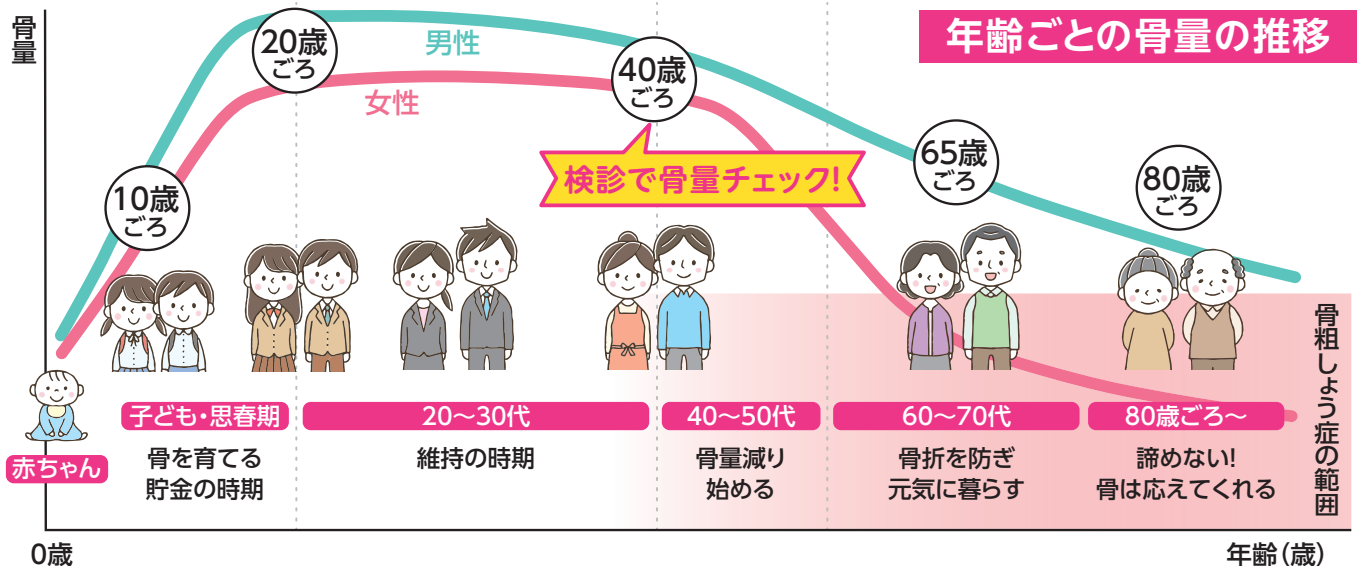
骨の健康づくり

—— 育てる・守る100歳まで動ける体をめざそう ——

骨の健康づくりは子どもの時から始まっており、全ての年代に応じた取り組みが必要です。健康寿命を延ばすことや介護予防のために骨の健康を意識し、100歳まで折れない骨・動ける体をつくることをめざしましょう。図 保健福祉課 (☎ 0848-67-6053)

20歳ごろの骨量が多いほど
将来も丈夫な骨に！

骨の健康づくりはいつから始める？
いつかではなく“今”でしょう！



骨は一生を支える「からだの土台」 子どもから始まっている“骨貯金”

骨の健康は高齢者だけのこと、と思っていませんか？赤ちゃんの時から骨づくりは始まっています。骨量が減少すると骨がスカスカになり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気になる場合も。100歳まで健康に過ごすため、今すぐ骨の健康づくりを始めましょう。

健康な骨には

運動

食事

日光浴

が大切です！

正常な骨

骨粗しょう症の骨

スカスカ...

キシッ!

保健師 荒木

あなたの骨は大丈夫？ 骨の健康度チェック！

- ☐ 体を動かすことが少ない
- ☐ 最近、背が縮んだような気がする
- ☐ 最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきたような気がする
- ☐ ちょっとしたことでも骨折した
- ☐ (女性)閉経を迎えた (男性)70歳以上である

「はい」が多いほど骨の健康は危険信号！
気を付けましょう！



もっと詳しく知りたい人はオール広島
・骨活プロジェクトHPをチェック！

◀骨活プロジェクトHP



今日から始める! 運動と食事で骨づくり



運動

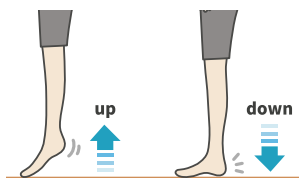
・ウォーキング

荷重による刺激が加わり、骨を強くします。日光を浴びてビタミンDも作られます。



・かかと落とし

勢いをつけてかかとをストンと落とす。適度な負荷がかかり、骨をつくる働きが活性化します。



食事



栄養士 廣元

- ・カルシウム (骨のもとを作る)
 - ・ビタミンD (カルシウムの吸収をサポート)
 - ・ビタミンK (カルシウムを骨に定着)
- をバランスよく取って骨密度を上げよう。

《いつもの食事にプラスワン!》

- ・ご飯にちりめんじゃこをのせる
- ・納豆に桜えびを混ぜる
- ・おひたしにすりごまをひと振り



市では令和8年度から

骨育プロジェクトを始めています

これまでの健康づくりに新たに「骨の健康」という視点を加え、検診や健康教育などを一体的に進めています。

☎ 保健福祉課 (TEL 0848-67-6053)

健康プラスみはら▶▶



痛みなし!

講演会・講座
開催!

骨を知って備えよう

骨を丈夫に保つための食事や生活習慣など、骨粗しょう症予防について学べる講演会や講座を開催します。

骨育をテーマにした食育講演会

【演題】「一生歩くための骨づくり-守ろう、育てよう、強い骨-」

【講師】

公益財団法人 骨粗鬆症財団 副理事長
藤原 佐枝子さん

時 10月31日(土)9時30分から 所 中央公民館2階
定 150人

骨粗しょう症予防の公開講座

時 11月26日(木)13時30分～15時
所 サン・シープラザ4階 定 50人

詳しくは11月号でお知らせします。



5分でできる骨量チェック! 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は自覚症状がありません。そのためまずは自分の骨の状態を知ることが大切です。骨密度を測って、早期発見・早期予防につなげましょう。

令和9年2月の集団健診で受けられます

対 40～70歳の市民

¥ 40～69歳:500円 70歳は無料!

※予約方法など、詳しくは12月号でお知らせします。



骨粗しょう症
検診のみの
受診も可能!

社会保険
加入の人も
OK!

みんなで学ぶ! 出前授業!

町内会や子ども会、事業所などに職員が出向き、骨づくりに関する講座を開きます。

申込フォームから

「骨粗しょう症予防講座」で検索!

▲申込フォーム



介護予防

転ばない体づくりのために

健康維持



百歳まで骨を守る 体操を始めよう

☎ 高齢者福祉課 (TEL 0848-67-6055)

取材協力：ふれあいサロン赤石の皆さん



こんなことはありませんか？

一つでも
当てはまる
人は

- ☐ 最近つまずくことが増えた
- ☐ 階段の上り下りがしんどい
- ☐ 1人では運動が続かない
- ☐ 仲間と楽しく活動したい

百歳体操がおすすめです！



週1回30分間の習慣で
自立した暮らしを続ける

「いきいき百歳体操」とは筋力向上を目的にした体操です。椅子に座って映像を見ながらゆっくりと体を動かすため、運動に不安のある人も始めやすく、仲間づくりや社会参加にも効果的です。百歳まで健康で元気に過ごすために新しい習慣を始めましょう。



百歳体操
やってみよう！

片足を上げて
膝を伸ばす
(1回8秒を10回)



椅子から
立ち上がって座る
(1回16秒を20回)



体験者の声

始めた頃はきつく感じましたが、今は体操の後に脳トレやカラオケも楽しんでいます。

83歳 えびすもと 胡本さん



体操の日は早起きして身なりを整え、張り切って出かけます。みんなと話すことが楽しいです。

95歳 村上さん



年齢不問

気軽に体験会に参加しよう！

誰でも
参加OK

市内
109カ所

身近な地域でも
参加できます

集会所や公民館など109カ所で開催し、多くの人に取り組んでいます。

開催場所は市HPから



▲市HP



9月と10月に体験会を開催します。週1回参加して、体の変化を感じましょう。

時 9月22日を除く9月15日から
10月27日までの毎週火曜日
各13時30分～14時30分

所 サン・シープラザ4階
問 高齢者福祉課
(TEL 0848-67-6055)
詳しくは市HPへ



▲市HP

参加が不安な人は、
高齢者福祉課へ
相談してください。