



## コンロにほじくも健康な骨づくり

骨が弱くなり、骨折しやすくなる「骨粗しょう症」。女性や高齢者に多い病気というイメージがありますが、近年、無理なダイエットなどの影響で若い人にも骨粗しょう症予備軍が増えています。いつまでも健康な骨で過ごすために、日ごろどのようなことに気をつけたらよいかお話しします。

### 骨のはたらき

骨は私たちの体を支え、脳や心臓などの臓器を守るだけではなく、体中の細胞が機能するために欠かせないカルシウムの貯蔵庫の役割も果たしています。骨は常に一定量が壊され、減った分が新しく作られています。これを代謝と

いい、バランスよくコンロ口ルされています。

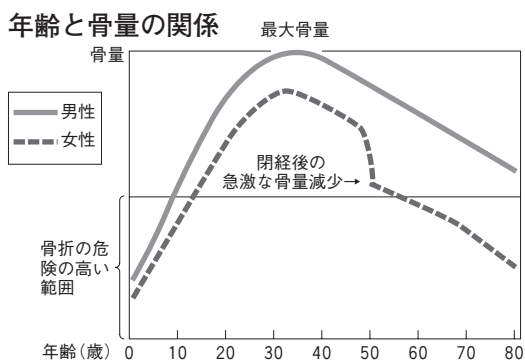
「骨粗しょう症」とは、この代謝のバランスが崩れ、骨の中のカルシウムの量が極端に減ってしまうことです。骨粗しょう症になると骨の中のカルシウムが抜けて隙間が広がり、骨がもろくなります。初期症状は全くありませんが、転倒したはずみで骨折したり、背中や腰の痛みが出たりすることが多くなります。

### 若いころからの生活習慣がたいせつ

骨粗しょう症が女性に多い理由の一つに、閉経を迎える50代から女性ホルモンの減少の影響を受け、骨がもろくなる点があります。

また、過度のダイエットや偏食による栄養不足、不規則な生活やストレスが原因で、女性ホルモンのバランスが崩れ、若い女性でも骨量が低下している人が増えています。女子大生の6人に1人は50代並みの骨量だったという結果も出ています。最近では、小中学生にも偏食や運動不足の傾向が見られます。10代は、骨づくりが盛んな

時期です。20～40代では一生で骨量が最も多くなるため、骨量を減らさないようしっかりと維持する必要があります。若いころから、骨に必要な栄養素を十分に摂取し、規則的な生活習慣を身につけていくことで、骨粗しょう症やその予備軍になる危険性を大幅に減らすことができます。



### 強くて丈夫な骨をつくるには

- △**食生活**△
  - ・一日三度の食事を
  - ・バランスのとれた食事で
  - 骨に必要な栄養素を摂取しましょう。
  - ・無理なダイエットはしない
  - ・欠食や減食は、骨づくり

### △運動△

体を動かすことで、骨に刺激や圧力が加わり、カルシウムが蓄積されて丈夫になります。手軽なウォーキングなどがおすすめです。

### △日光浴△

日光にあたると、体内にカルシウムの吸収を促すビタミンDが作られます。夏なら木

に重要なビタミンやミネラルなどが不足します。骨量や筋肉量の低下もまねきま

陰で30分、冬なら1時間程度が目安です。

△その他△  
喫煙、過度のストレス、カフェインやアルコールのとりすぎは、骨形成の低下や、カルシウムの吸収を妨げるため、注意しましょう。

### あなたの骨は健康ですか?



自分の骨の状態を知るために、骨密度を測定するのもよいでしょう。骨密度は、骨を構成するカルシウムなどのミネラル分の割合を示したものです。同年齢と比べて自分の骨量がどのくらいかを知る機会になり、生活習慣を振り返るきっかけにもなります。

町では、7月22日(水)に女性のための骨の健康づくりセミナーを開催します。骨密度測定や、骨の健康について学びます。興味のある方は、ぜひご参加ください。

丈夫な骨は生活習慣の積み重ねで作られます。今から強い骨づくりをめざしましょう。

### ●保健介護課

保健師 久保寺ちあき  
☎84-0327

# 子育てのポイント

## ◎ 絵本の読み聞かせをしようとしても、自分で本をめくりたい。絵本で遊ぶことがめんどくさい。(乳児)

▲ 乳児期には「ちよつと待ってね。お母さんに読ませてちょうだい」と言っても理解するのが難しいものです。また、繰り返しページをめくることが楽しくてしかたがない時期です。

子どもの気持ちが遊びに向いているときは、無理に絵本の読み聞かせをしようとせず、音の出るおもちゃ遊び、スキンシップのとれる遊び、わらべうた、お母さん自作の歌など、ほかの遊びをしてみてもいいでしょう。

一日の中で、親子ともゆったりとした気持ちの時間があります。読み聞かせが生活のリズムになるまでは、そのような時間を選ぶとよいでしょう。

また、絵本も毎日新しいものを読むのではなく、子どもが気に入っている絵本を繰り返

返し読むことをお勧めします。

子どもが2歳くらいになると、三食ごはんを食べるようになって、読み聞かせの時間も生活の一部になります。このころには「今はお母さんが読む時間だよ」と言って子どもの手を握ってあげれば、ページをめくることがやめて聞くことができますようにになります。

絵本の読み聞かせは、親子にとって、安心できる時間です。ぜひ、お母さん、お父さんの生の声を聞かせてあげてください。

子どもにたくさん話しかけたり、歌を歌ったりすることも同じです。親子で安心できる時間をたいせつにしましょう。

### ●保健介護課

☎84-0327

## 4

月になり新学期がスタートして間もなくのことです。「私も同じ年長さんになったんだよ」と私は新年長さんに声をかけました。「へえ、じゃあ何組?」とその子が聞き返してくれたので、「保健室組」と私は答えました。もちろんそんな組はありません。笑いあつて始まった着任二年目です。

## 今

を積み重ねてきた子どもたちが、お兄さん、お姉さんとして成長しつつあります。私にとっては、一人一人の成長の変化を見守ることのできる初めての年です。

## あ

る日年長さんが、転んで泣いていた年少さんを保健室に案内してくれまし



登園時の迎え入れの様子

た。その年長さんは、一年前に保健室が好きになれず、保育室で処置されることを望んでいた子です。私が「どこが痛いのか」と聞いても「わからない」と首をかしげることも多かった子です。その子が年下の子に付き添って、どこでどんなふうにかんだのかを説明してくれたときは、うれしい驚きでした。年少さんを励



開成町非常勤職員 (開成幼稚園保健室担当) 福嶋 俊子

ます姿に、私は思わず「お姉さんになったんだね」と声をかけました。すると返ってきたのは誇らしげなうれしそうな笑顔でした。「付き添われた年少さんもこんなやさしい年長さんになってくれるかな」とそんなことを期待させる

素敵な出来事でした。

① 日の来室者はほんの数人という日もあります

## 夏

休みを終えると、行事保育室に送り出しています。夏がたくさん予定されています。年長さんはもちろんのこと、年少さんもきつと大きな成長を見せてくれること

## 保

健室は必要な時だけの場所、園では保育室(担任の先生のそば)が一番だよ」と背中を押し出してあげられる保健室でありたいと考えています。