

健康かわら版

市では、健康づくりに関するさまざまな取組みを行っています。健康に関する情報や取組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

「骨粗しょう症」 「骨粗しょう症」

「骨粗しょう症」とは、骨の密度が減り、骨の内部がスカスカになる病気をいいます。特に骨折の危険性が高くなります。初期は自覚症状が少なく、ほとんどが検査で発見されます。進行すると「背中や腰が曲がる」「背丈が縮む」「首・肩・腰の慢性的な痛み」などの症状が表れ、重症になると、くしゃみや軽いつまずきで骨折することもあります。



◆あなたの「骨」は大丈夫？

骨量(骨密度)の蓄えは、20歳前後をピークに、40歳前後から加齢とともに減り始めます。生涯、丈夫な骨を保つた

めには、思春期・若年期のうち、いかにして高い骨量を蓄えておくかがポイントです。食事から骨づくりに必要な栄養素を取り、骨に刺激が加わる適度な運動をすることが有効です。

また、中高年期は、生活習慣(食事、運動、喫煙、アルコールなど)の見直し、骨量の減少を緩やかにすることに役立ちます。特に女性は、閉経後の骨量減少を最小限に食い止め、転倒骨折を防ぐことが重要です。

◆20歳から受けましょう！ 骨粗しょう症検診

まずは自分の骨の状態を知ることが大切です。市では、腰椎のDXA法を用いた



骨粗しょう症検診を実施します。DXA法とは、2種類のエックス線を骨に当てて骨量(骨密度)を測定する方法で、誤差が少なく、信頼性の高い検査として推奨されています。着衣のまま、検査台におお向けで横になるだけで、痛みもなく、短時間で検査できます。検診を受けて、自分の骨量の蓄えが十分であるかを確認することが、将来の重症化予防の第一歩です。



▲DXA法(腰椎の骨密度を測定)

ただし、すでに骨粗しょう症と診断された方、治療中の方はかかりつけ医に相談しましょう。

◆豊岡市骨粗しょう症検診の受診申込み、詳細は、10月25日発行の市広報紙でお知らせします。

キレイになります、カッコよくなります「玄さん元気教室」が始まりました！
健康づくり推進
モデル事業

健康づくり推進モデル事業は、市内の行政区が中心となり、市が支援する運動教室や歩数計を使った歩キング、区独自の健康づくり活動などを通じて、区民の健康増進と地域活力の向上を図る事業です。

8月28、29日、モデル地区(下陰区、桑野本区)で、「玄さん元気教室」(熊本大学教授で医師の都竹茂樹さんの講話と実技)が始まりました。



▲実技指導を受ける区民(下陰区)



▲グループ討議する都竹先生と区民(桑野本区)

区民は、都竹さんから、自分に合った指導を受けながら、「キレイになる」「カッコよくなる」ためのコツを身に付けます。

◆やれば、必ずキレイになる！

これを信じて、まずは3カ月、顔なじみの皆さんと声を掛け合い、励まし合いながら取り組みます。

◆健康づくりでまちを元気に！

この取組みによる市民の健康度や地域活力に関する成果は、今後、市広報紙などで随時お知らせします。



認知症のお話

③ 認知症かも…と思ったらどうに相談すればいい?



市では医療機関・介護サービス事業所や地域の支援機関をつなぐコーディネーターとしての役割を担う認知症地域支援推進員を配置しています。

認知症の方ができる限り住み慣れた地域で暮らしていくためには、まず認知症に関して正しい知識を持つことが大切です。

認知症に関する記事を6回シリーズで掲載します。

《問合せ》高年福祉課豊岡地域包括支援センター
☎ 24-2409

早めに医療機関を受診

まずは信頼できるかかりつけ医に相談

個人差はありますが、次の「認知症が疑われるサイン」に気付いたら、早めに医療機関を受診しましょう。

まずは、信頼できるかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医では、必要に応じて、適切な病院なども紹介してもらえます。問診で症状を正確に伝えるためにも、家族が付き添って受診しましょう。また、家族など周囲が勧めても、本人が受診を嫌がる場合もあります。そのときは、家族だけでも、地域包括支援センターなどに相談しましょう。

認知症が疑われるサイン

- 直前にしたことや話したことを忘れるようになった。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたり、したりするようになった。
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をするようになった。
- 知っているはずの方や物の名前が出てこなくなった。
- つじつまの合わない作り話をするようになった。
- 以前に比べ、ささいなことで怒りっぽくなった。
- おしゃれなど、身だしなみに気を使わなくなった。
- 今まで好きだった趣味などへの興味がなくなった。
- 今までできていた家事、運

《各地域包括支援センター》

センター名	住所	電話
豊岡地域包括支援センター	立野町12-12	24-2409
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎町湯島625-9	32-4599
城崎・竹野地域包括支援センター 竹野分室	竹野町須谷1478	47-1425
日高地域包括支援センター	日高町祢布891-2	42-0158
出石・但東地域包括支援センター	出石町福住1302	52-7015
出石・但東地域包括支援センター 但東分室	但東町出合433-1	54-0515

転などでミスが多くなった。
○ 日付や時間を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった。
○ 財布が見当たらないときなど、人を疑うようになった。

もったいない川柳応募作品紹介

(氏名またはペンネーム・敬称略)

◆一般の部

食べ残し裏には飢餓の民もいる (橘 かおる)
もったいないケチでは無くてエコである (橘 俊行)
もったいないあれもこれもと再利用 (ひより)

節電を叫びテレビは消さぬ癖 (因伯兎)

履き違え出てきたお腹ぼっこり (もったいないから 食べちゃおう)
もったいない何で才能生かさない (谷向 淑)

勿体ない昔どこかで聞いたかな (谷村 昇)
「ちょっとぐらいい」そんな緩み (谷元博樹)

期限切れ最後は夫に食べさせる (宗太郎)

もったいない食べた結果がごの身体 (丹内恵美子)
残り湯を使って我が家はクリーニング (近本洋子)

節電は家族みんなの合言葉 (近本礼三郎)
マイカーを自転車にして身も軽く (辻 貞子)

言わせようもったいないと子

供らに (土野郁子)

母の家一歩手前のゴミ屋敷 (角森玲子)

もったいないバブルが死語にしたことば (峠 宗男)
くつ下の穴かがりするわが息子 (あなはぜ)

◆高校生以下の部

まよったら買うのはやめよう 処分のもと (匿名)

もったいないでんきをつけっぱけしところ (匿名)
残飯(救える命)がある(きま子) コンセントぬくだけ簡単エコ活動 (T大好き)

徒歩10分その距離車でいいのかな (高島みほ)
もったいない江戸見習って再出発 (竹野遙花)

買ったのに使わないのはもったいない (匿名)
食べ残しムダをなくそう食卓で (匿名)

もったいない蛇口やスイッチ off にしよ (匿名)
ふるいものできるものはさいりよう (田中亜季)

空腹を満たせることのありがたさ (Thank)