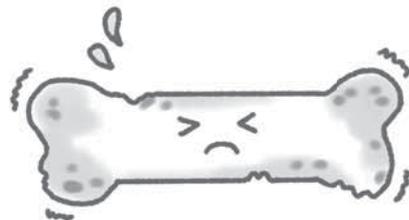




# 食事と運動で『健康づくり』

**骨粗鬆症は予防が大切な病気です！**

みなさんは健康のために取り組んでいることはありますか？  
健康を保つための1つに「骨が丈夫であること」があげられます。  
今回は骨粗鬆症についてお話しします。



## 病 態

人は骨吸収（古い骨を壊す）と骨形成（新しい骨を作る）を繰り返しています。そのバランスが崩れることで骨の量（骨密度）が低下し、骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

## 症 状

痛みなどの自覚症状がないことが多いですが、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折から要介護になる方も少なくありません。

## 予防方法

- ・カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
- ・禁煙し、アルコールは控えめにする
- ・運動、日光浴をする など

「具体的にどんな食事を摂ればいいのか？」 「効果的に骨を丈夫にする調理方法は？」

**参加無料**

### 知りたい方は健康教室にご参加ください！

**申込不要**

日 時：**6月14日⑧** 10時30分～11時30分

場 所：湯浅えき蔵 3階

テーマ：今日から始める骨粗鬆症予防～健康寿命を延ばそう～

管理栄養士：濱 圭子氏

※骨密度測定を希望される方は時間に余裕をもってお越しください。  
測定に時間がかかりますのでお待ちいただく場合があります。

教室参加者限定で  
骨密度測定を実施！  
骨密度を高める  
『MBPドリンク』を  
プレゼント！



\*個別の食事相談もお受けします。（毎週水曜日9時～12時は健康（栄養）相談実施中）

### 「少し歩いてみようかな？」 「誰かと一緒に歩きたいな」

という方はウォーキング教室も実施していますので、ぜひご参加ください。  
約4キロ（1時間程度）のコースです。

日 時：**6月14日⑧** 9時30分～10時30分

場 所：湯浅えき蔵 1階

コース：湯浅駅から広川町役場方向への往復

毎月の健康教室は広報ゆあさにてご案内しています。みなさんのご参加お待ちしております。