

南区健康推進連合会って？

健康寿命の延伸を目標に地域の健康づくりを進めている団体です。

骨粗鬆(しょう)症について

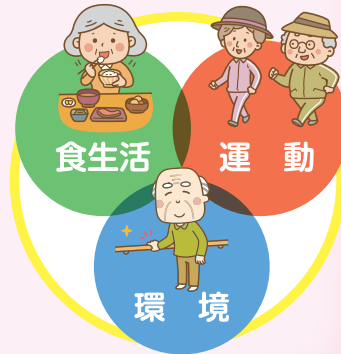
骨粗しょう症は骨がもろくスカスカになっている状態により転倒や重い荷物を持つことで容易に骨折を生じる病気です。前腕遠位端、上腕近位端、脊椎、大腿骨近位部が好発部位※で、骨折は日常生活を困難にして寝たきりに至ることもあります。閉経後の女性に多いことが知られていますが、骨粗しょう症の対策の大きな柱は若年世代のうちによく食べよく運動して骨を丈夫にして成長することです。その後の閉経や加齢等による減少があっても、その影響を最小限にとどめることになります。よって骨粗しょう症は高齢者から青壮年、さらには運動不足の子どもにも、男女問わず、注意すべき病気です。生涯にわたり骨粗しょう症への予防と管理が大切です。

骨折して検査を受けるのでは、すでに進行している場合が多く、女性の場合は閉経後数年以内に医療機関で骨密度や骨代謝の検査をお勧めします。ご自分の骨の状態を把握することが予防の第1歩です。予防の3原則は、食事、運動、日光浴ですが、その他に転倒防止の身体強化や環境づくり、節酒、節煙などが考えられます。また多くの薬がありますが、主治医によく相談されて、ご自分に最も適切な治療をお受けください。

※好発部位：起こりやすいところ

(文責 藤田整形外科医院 院長 藤田 芳憲)

骨粗しょう症・骨折 予防のために



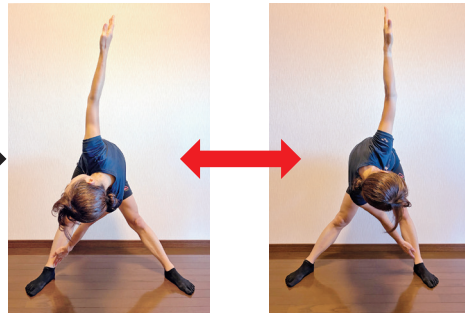
上体ひねり お腹引き締め！体幹の安定・内臓の活性化・全身の血行促進も！

～準備～

① 両手を真横に伸ばす



② 上体を前に倒し、手で反対側の足首タッチ



10回を目標にくり返す

慣れてきたら、左右に重心を移動させてみましょう！



胸を張るようにすると...
背中・腿の裏側がストレッチされる



むずかしい人は...
膝タッチ！



生き活きスタッフ(山下 桂子健康運動指導士)

＊お家でできるフレイル予防
筋力トレーニング＊

福岡市では、介護予防に効果的な体操のうち、足元気体操や祝いめでた体操、黒田節体操など6つの体操を「よかトレ」と名付けて推奨しています。問い合わせ先：地域保健福祉課 (☎559-5133)
よかトレ動画はこちら→ <https://ssl.city.fukuoka.lg.jp/yokatore/#video>



編集後記

◆令和八年健やかに新年を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。
◆昨年は五月／八月に熱中症で救急搬送された人が九万人余り、場所は自宅が最も多いとのデータに驚きます。
◆昨今の物価高騰は衣・食・住に影響を及ぼしています。
◆せめて食に関しては今まで通りバランスの良い食事を心がけたいですね。
◆「朝食を抜く」「夜遅い夕食は、骨粗しょう症性骨折リスクを高める可能性があります」と言われています。食習慣の大切さを改めて思いま

◆健康診断は早期発見・早期治療で健康寿命を延ばします。
年に一度の検診で健康チェック！
(木村)

◆「ワンポイント」
☆ お腹を引っ込めて前傾すると、体幹のトレーニング効果アップ！
☆ しっかり重心移動すると足の内、外側も刺激が入ってきます！

◎木村 謠子(東花畑)
◎武末記代子(三宅)
◎松尾 隆子(若久)
◎野口ひとみ(弥永)

◎委員長

◎広報委員会一同



南区健康推進だより

みんなで健康家族のまちづくり

南区健康推進連合会は、みんなの健康を願い、健康づくり活動を行っています。

発行

福岡市南区健康推進連合会

〒815-0032 福岡市南区塩原3丁目25番3号 福岡市南区保健福祉センター内
電話 092-559-5114

高島市長自筆

日頃の活動に、あと10分追加して健康づくりに取り組みましょう!!



毎日をアクティブに暮らすために こうすれば +10

地域で

- 毎日の買い物や友人に会いに、お出かけしませんか？
- 町内会や地域での活動に積極的に参加しましょう。
- 1日の始まりに散歩やラジオ体操はいかがですか？
- 公園や運動施設で、からだを動かしましょう。

社会参加で

- 社会的な役割やつながりを大切にしましょう。
- 例えば、仕事を続けたりボランティア活動に取り組んではいかがでしょうか？
- 趣味やサークル活動に参加しましょう。

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながるがあるので、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

家庭で

- テレビやスマホなどで座りっぱなしの時間を、家事や軽い体操に変えてみませんか？
- 家にばかりいると身体活動不足になりがちです。外出する用事を大切にしましょう。

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ→
※厚生労働省「高齢者版アクティブガイド」より抜粋



横手校区

「区民と医師との会」と「健康講座」

福岡整形外科病院の富永冬樹先生を講師にお招きしての講演会を開催しました。骨粗しょう症予防に機械を使って骨密度測定や管理栄養士や薬剤師の先生方の健康相談も受ける事ができ、参加72名全員楽しく感謝の一日となりました。

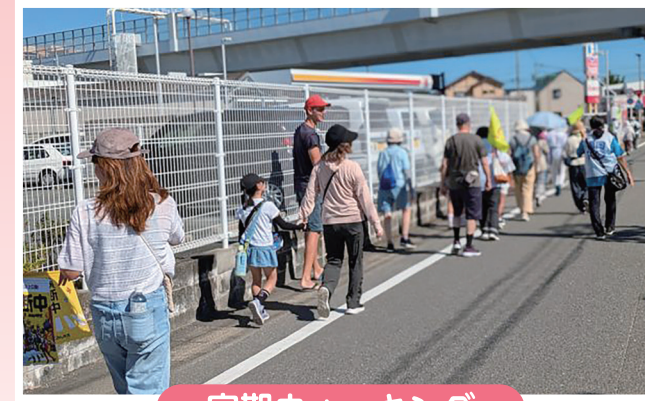


より深く骨粗しょう症を知ろう



転倒予防のための運動

転倒予防のためには骨を強くする事、そのためには筋トレ、ストレッチ、バランストレーニング(有酸素運動)を続けていくことが大切とのお話がありました。特に足指を意識して動かす事、股関節周りのストレッチが大事である等々の指導があり、参加者42名皆さん日々の生活の中でのポイントがわかり大変勉強になったとの声を聞くことができました。



定期ウォーキング

夏休みは子ども会が参加してくれました。猛暑の中でのウォーキングでしたが、子ども達との会話に自然に笑みがこぼれていました。ゴール後は、かき氷を食べたり缶バッジを作ったりと楽しい思い出ができました。



野多目校区

みんなでウォーキング ～楽しく過ごそう元気で100歳!～

南区健康推進連合会のバスハイクを参考に6月に糸島方面へウォーキングバスハイクに行きました。「またいの塩」で塩づくりの説明を聞き、「芥屋の大門」では心地よい潮風を感じながらのウォーキングでした。



芥屋の大門でのウォーキング

各校区の健康活動紹介

南区25校区でそれぞれに活動が行われています。

西長住校区

元気広がる わがまちの輪

アーリーモーニング・ハイク※の活動を始めて20年以上！すっかり恒例イベントとなり、去年は福岡市衛生連合会より表彰をうけました。これからも三世代交流と健康増進の活動を続けていきます！

※早朝スタートのウォーキングイベント



アーリーモーニング・ハイク



新体力測定～シャトルラン～

長座体前屈、上体起こしなど7種に加え、極めつけのシャトルラン！平成28年からは記録をとり、前年の自分と比べられるようにしました。結果に悲喜こもごも。現状維持できるよう頑張りましょう！



町内対抗グラウンドゴルフ大会

90名参加の一大イベント！7町内から2チームと記録員2名が参加、2ゲームの打数で競い合います。スコア集計の間、白玉ぜんざいを食べて一息。表彰式では大いに盛り上がりしました。



花畑校区

健康づくりと！脳トレと！交流と！

「脳トレ」と「よかトレ」一緒に実践！毎月第1・3月曜日に開催しています。麻雀後にはストレッチやご当地ラジオ体操を行い、フレイル(虚弱)予防です。1年間18回延べ人数260名の参加がありました。



脳トレ健康麻雀&よかトレ