

### 第38回 城南区市民アート展



城南区は、文化・芸術の振興や青少年の健全育成を目的に「第38回城南区市民アート展」を開催します。福岡市美術館にあなたの力作を飾ってみませんか。まずは9月30日（金）までに出品の申し込みを！

詳細は城南区役所、市民センター、公民館等にあるチラシ、または城南区ホームページをご覧ください。

ふれあい城南運営委員会

### 堤丘校区健康講座 第1弾！

#### 「たのしく！運動教室」

#### さわやかウォーキングの会

講師：松原 建史 先生  
健康科学研究所 健康運動指導士

日時 8月1日（月）  
10：00～11：30

場所 堤丘公民館 講堂  
定員に達しましたので、申し込みは終了いたしました



今回は、堤丘公民館で運動をします。お申込みいただいた方は、動きやすい服装でタオル・飲み物を忘れず持参ください。

さわやかウォーキングの会  
堤丘校区環境衛生連合会  
城南区保健福祉センター



### 令和4年度 高齢者乗車券の申請開始

市政だより7月15日号に詳しく掲載されていますが、本年度も郵送・オンライン方法で行われます。注意してご覧ください。

9月の交付を希望される方は、8月25日までの申請が必要です。

#### 問い合わせ先

福祉乗車券等郵送受付センター  
（平日午前9時～午後5時）  
電話 0120-502-633  
FAX 0120-880-219

### 暑い夏 熱中症に注意！



熱中症による救急搬送者が急増しています。特に、梅雨明け前後の蒸し暑い時期は体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。水分補給や室温の調整など、熱中症予防を心がけてください。

### 城南区親善

#### ママさんバレーボール大会

堤丘ウインク（堤1丁目・堤団地）と樋井川カモマイル（樋井川1・2丁目）の合同チームが市大会目指して出場します。応援よろしくお祈りします！

日時 8月7日（日）  
9：15～  
場所 城南体育館



堤丘校区体育振興会

### 人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 中学生の部  
つなげよう 笑顔の連鎖 世界まで

堤丘校区人権尊重推進協議会



9/17（土）

### 献血にご協力ください！

受付時間 13：30～16：00

会場 堤公民館

（堤校区・堤丘校区共同開催）

堤丘校区献血推進協力会/環境衛生連合会



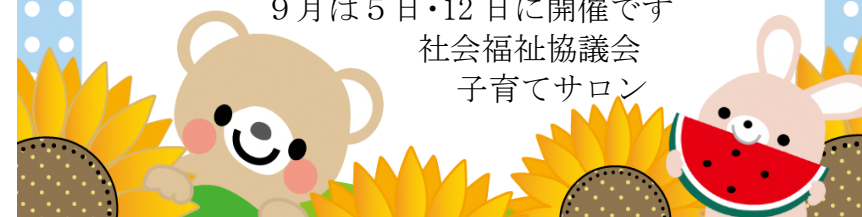
### 今月のすこやか広場

8月の開催日 1日・8日  
時間 10：30～12：30  
場所 堤丘公民館

ひまわりの花がまぶしい夏本番を迎えました！夏休み中のお兄さん、お姉さんも一緒に涼しい公民館でいっぱい遊びましょう。※開催を中止する場合があります。ご了承ください。

#### 【9月の予定】

9月は5日・12日に開催です  
社会福祉協議会  
子育てサロン



# コツコツ 骨粗しょう症予防！

平成28年の65歳以上の要介護者などの介護が必要となった原因では、「骨折・転倒」が第4位(12.5%)を占めています。「骨折・転倒」の原因の一つである『骨粗しょう症』は骨密度が低くなり、骨がもろくなるため、尻もちをつく、つまずく、重いものを持ち上げる、くしゃみをするなど、ささいなことで骨折しやすくなります。



## ○骨粗しょう症を食い止める！

### 食事

強い骨を維持するためには、新しい骨をつくるのに必要な栄養素を毎日の食事で補給する必要があります。特に意識して取りたい栄養素は、以下の3つです！

#### ①カルシウム(骨の主成分)

【乳製品】  
 ・牛乳 ・チーズ ・ヨーグルト など



#### 【豆類】

・納豆 ・木綿豆腐 など

#### 【野菜】

・小松菜 ・チンゲンサイ ・切り干し大根 など

#### 【海藻類】

・ひじき ・わかめ など



#### ②ビタミンK(骨を作るのを助ける)

##### 【緑黄色野菜】

・ほうれんそう ・小松菜 ・ブロッコリー  
 ・にら ・にんじん など



##### 【その他】

・納豆 ・わかめ など

※脳梗塞の予防などで抗凝固薬のワルファリンを飲んでいる場合、薬の効果が弱まってしまうため、ビタミンKの摂取は、かかりつけ医に相談しましょう。

#### ③ビタミンD(カルシウムの吸収を助ける)

【魚】 ・さけ ・さんま ・かつおフレーク缶 など

【きのこ】 ・まいたけ ・エリンギ ・干しいたけ など



◎皮膚に日光が当たる事でも合成されるため、日光にあたることも大切です。

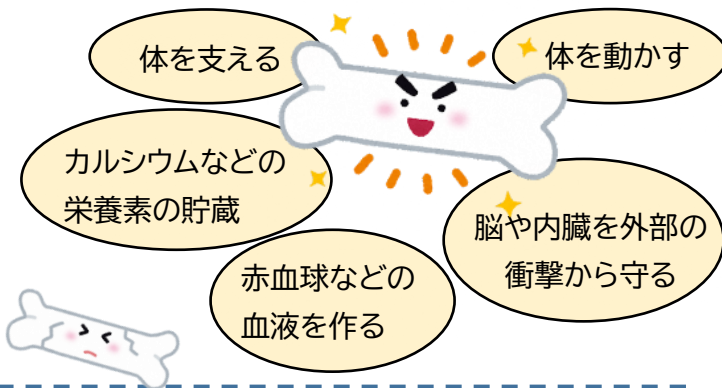
### 運動

骨は、ウォーキングなど衝撃により、骨細胞から骨を作るための信号を出し、骨芽細胞の数を増やしていきます。

日常生活の中で背筋を伸ばし、リズムカルに歩いてみる、できるだけ階段を使ってみるなどの運動から始めましょう。

日頃のちょっとした健康への意識が、健康な体を作ります。  
 転倒・骨折しない丈夫な強い骨を目指しましょう！！

### 骨の役割



#### 骨密度とは？

骨を構成するカルシウムなどのミネラルが骨にどのくらい詰まっているのかを示し、骨の強さと密接な関係にあります。

## ○骨粗しょう症の主な原因

#### 加齢

骨密度は、成長期に上昇し、男女ともに20歳頃にピークに達します。40歳ぐらいまでは、維持できますが、その後徐々に骨密度は低下していきます。

#### 閉経

女性は加齢に加え閉経すると、骨密度を維持する働きがある「エストロゲン」という女性ホルモンの分泌が減少するため、骨密度が急激に低下していきます。

そのほか、喫煙、飲酒、過度なダイエットなども骨の健康に良くない影響を及ぼします。

## ○骨は毎日破壊される??

全身の骨は毎日作りかえが行われています。骨の作りかえには、骨を壊す

破骨細胞 と、カルシウムなどを骨に付着させ、骨を形成する骨芽細胞 があります。

骨の形成と破壊がバランスを保つことによって、骨の健康が維持されます。

