



ぽかぽか便り

83号

令和5年3月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

4月を迎えます・・・

寒さが遠のき、ぽかぽか陽気に心躍らせる良い季節になりました。コロナ感染者数も減少し、マスク着用は個人の判断に委ねられるようになりました。なんとなく気持ちが軽くなったようなそんな気分ですが、しかしながら、引き続き予防対策は心掛けたいものです。



さて、農繁期を迎え、田畑で作業されている方々をよく見かけるようになりました。くれぐれも無理はされませんように。作業の合間にお茶を飲み、こまめな水分補給を心掛け、休憩をしながら“ぼちぼち”励んでください。

雲南市保健師より

“骨粗しょう症”を予防しましょう！

骨強度(骨の強さ)が低下して、骨折しやすい状況になることです。

どうして骨粗しょう症になるの？

私たちの骨は、カルシウムが骨に取り込まれることにより、新しい骨が作られます(骨の形成)。一方、古くなった骨は壊され、カルシウムが骨から溶け出します(骨の吸収)。これを常に繰り返し、骨が新しく置きかわることで骨の強さが保たれています。

しかし、年齢を重ねると骨形成のスピードが低下し、骨の吸収が骨の形成を上回ることで骨粗しょう症になります。参考：e-ヘルスネット 厚生労働省 骨粗鬆症の予防のための食生活



筋・骨格系疾患予防が大切です！

介助・介護が必要となった理由(雲南圏域)

- 1位: 高齢による衰弱(31.7%)
- 2位: **骨折・転倒(20.8%)**
- 3位: 関節の病気(リウマチ)(13.8%)

令和元年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査報告書より

今日から始めてみましょう！

骨の原料とも言える“カルシウム”だけではなく、カルシウムの吸収を助け、骨の形成を促す“**ビタミンD**”(背の青い魚・きのこ類・卵など)も多くとりましょう。ビタミンDは日光に当たることで皮膚で作られるので、**家屋の中での生活時間が長い人は、散歩をしたり、窓際で陽に当たるようにしましょう！**



作成：雲南市健康推進課 地区担当保健師 酒井里菜

解答：①日用⇒日曜②一身⇒一心③孫⇒馬子④観賞⇒鑑賞⑤高値⇒高嶺

今日の一品

ほうれん草とベーコンの巣ごもり卵

クックパッドより抜粋



材料（2人分）

ほうれん草……………150～160g
ベーコン……………2枚（50g）
卵……………2個
オリーブオイル……………適量
塩・コショウ……………少々

ベーコンの代わりにシメジ、油揚げでも、人参を加えてもokです。

作り方

- 1 ほうれん草は、塩少々を加えた熱湯でサッとゆで、水にとって冷まし、水気を絞って2cm長さに切る。
- 2 ベーコンは5mm幅に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒め、ほうれん草を加え、炒め、塩・コショウを少々ふる。
- 4 3を半量ずつ円形にまとめ、中央をあけ、そこにそれぞれ卵を割り入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 5 白身が固まって黄身が半熟になったら、火を止め、卵にも塩・コショウ少々をふる。

脳トレクイズ

次の文章には、それぞれ漢字の間違いがあります。間違いを探し、正しく直してください。



- | | | | |
|---------------------|----------------------|---|----------------------|
| ① 日用大工で椅子を作ったよ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| ② 私と妻は一身同体だよ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| ③ よく「孫にも衣装」と言うよね | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| ④ 奈良の大仏を観賞したいな | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |
| ⑤ はなこさんは男にとって高値の花だよ | <input type="text"/> | ⇒ | <input type="text"/> |

編集後記 サロンを訪問し、終わって台所で片づけをしているとき、90歳の方が台布巾（タオル）を洗い、何度も何度もぎゅ～ぎゅ～っと絞られます。握力の強さに驚きました。先に洗い終わっていた私は、ばね指があり、その上いい加減な性格なので、自分ではちゃんと絞った気でいましたが、その方との違いに恥ずかしくなりました。日々の生活で何気なくやっている一つの動き。意識するとしないのでは年数を重ねると握力・腕力に大きな違いがでてきます。サロンに毎回楽しく出席されているその人は、日々の営み方、生活の向き合い方がそうさせたのかなと思い、私もそうありたいと思いました。（川島）

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3

電話・FAX(0854)43-2110