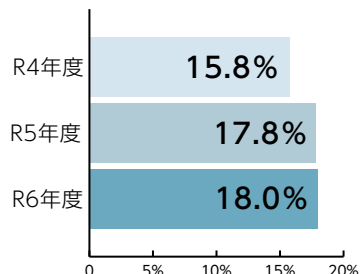


10月10日は転倒予防の日 10月20日は世界骨粗鬆症デー



要介護状態となる主な原因の一つに運動器疾患があります。後期高齢者における介護認定者の疾患は約3割が骨折となっています。また、骨折の原因となる骨粗しょう症も約半数を占めています。高齢者健診における質問項目について、「この1年に転んだことがある」と回答した人の割合も年々増加しています。

「第5次健康うと21ヘルスプラン・食育推進計画」より一部抜粋



日常生活のなかに転倒の危険因子はたくさんあります。転倒予防のために、以下のことに注意しましょう。

「体の機能の低下」を防止しましょう。

バランス力と筋力を鍛えるため、適度な運動(片脚立ち、かかと上げ、足踏み運動等)を行いましょう。短時間でも続けることが大切です。

「滑り」に注意しましょう。

浴室や洗面所、台所等濡れるような場所には、滑り止めマットを敷きましょう。

「つまづき」に注意しましょう。

段差には手すりや滑り止めを設置しましょう。カーペットの縁も注意です。床の上は整理整頓しましょう。電気コードは特につまづきの原因になります。

骨折を予防するためには、骨粗鬆症の予防も大切です。骨粗鬆症は自覚症状がないことが多く、自ら気づくことは難しいため、骨粗鬆症検診を積極的に受診することが重要です。宇土市では、女性を対象に骨粗鬆症検診を実施しています。受診がまだの方は、この機会にぜひお受けください。

検診申し込みはこちらから

転ばない体をつくるには日々の積み重ねが大切です。気軽に楽しみながら健康づくりを始めましょう！



日々の健康づくり活動を通してポイントを貯めましょう！

げんきアップ
くまもとの
アプリダウンロードは
こちらから→



食生活改善推進員さんの健康レシピ♪

きな粉ミルクもち

材料(6人分:作りやすい分量)

- (A) 牛乳.....360ml
片栗粉.....60g
砂糖.....30g

きな粉.....大さじ2



作り方

- 鍋に(A)を入れ木べらでよく混ぜ合わせる。
- ①を中火にかけ、木べらで混ぜ続ける。ふつふつと煮立ってきたら弱火にし、まとまってきたら火を止め、つやが出るまで3分程練る。
- ②をバットに移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で10分程冷やす。
- 濡らしたスプーンでミルクもちをすくって、きな粉をからめる。

牛乳ときな粉を使ったカルシウムがとれる手作りおやつです。やさしい甘さです。