

中部地域
の情報

令和6年
10月

ええな通信

【お問い合わせ先】

北秋田市中部地域包括支援センター

電話：0186-67-6807



りんごに梨に柿…くだものがおいしい季節となりました。気温も下がり外に出るのが気持ちの良い今日この頃です。今月は産業祭や、文化祭と行事もたくさんありますよ～。お友達を誘って出掛けよう!!

10/8は「骨と関節の日」ホネのホが十と八に分かれる
事から決めたそうです(笑)。(日本整形外科学会設定)



∞いつまでも元気に歩きたい∞

人間の体には約206個の骨があり、体を支え、外の衝撃から脳や内臓を守る働きをしている

骨は筋肉が付着し骨と骨同士は関節でつながっている。体を動かしたい時は、大脳からの指令で筋肉が収縮し骨を引き寄せることで関節が曲がる。

関節は骨と骨のつなぎ目、ひざや足首、肩やひじ、あごなどいくつもの関節がある、これらの関節を動かすことで歩く、しゃがむ、物をつかむなど人間が生活する上で必要な動作が可能となる。



骨折はイヤ!! 丈夫な骨をつくるために…



強い骨を作る栄養素

Ca

カルシウム……骨の材料になる

乳製品や小魚、水菜や木綿豆腐などに豊富に含まれる。

カルシウムが足りなくなると体の蓄えられているカルシウムを借りて補おうとする。骨がスカスカ(骨粗しょう症)は嫌ですよ。

D

ビタミンD……カルシウムの吸収を高める

しらす干し、サケ、サンマなどの魚類に豊富に含まれる。きのこ類は日光に当てると紫外線の作用でビタミンDが合成されて増加する。食事と1日20分程の日光浴でビタミンDを増加させよう!!

K

ビタミンK……骨の形成を促進する

ワカメなどの藻類、パセリやブロッコリーなどの緑色の野菜、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品、チーズなどの乳製品に豊富に含まれている。こちらも不足すると骨粗しょう症の原因になる。

ビタミンDとKは油脂に溶け込む事で効率よく腸管から吸収される為、炒め物や揚げ物に取入れると吸収効率が上がる。質の良い油をプラスする事で髪や肌のツヤにつながるなど骨にも美容にも◎!積極的に取り入れよう。どちらの栄養素も不足すると骨がスカスカ(骨粗しょう症)の原因になるから適度な摂取を心がけて。

【10月・11月の予定】

10:00~11:30
参加無料です
お気軽にどうぞ

『プリベ』にお越しの際は
タオルと飲み物
をお忘れなく



「オレンジ・ランプ」上映会には沢山の
ご来場ありがとうございました。

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室『プリベ』	10/8(火)	10/28(月)	10/10(木)
	11/12(火)	11/25(月)	11/14(木)
認知症カフェ『まちかどカフェ』	10/22(火)	Happy Halloween!	10/24(木)※
	11/26(火)		11/28(木)

※家族介護支援 11:30~

・・・介護の疑問や不安などございませんか?・・・お気軽に職員へご相談ください。今後の解決策をご提案します。



森吉公民館
9/12 プリベ



健康運動士：佐藤達矢先生-『フレイル予防3つの柱』は「1に栄養、2に運動、3に社会活動の参加」ですよ～

September フォトギャラリー



合川公民館
9/30 プリベ

スポーツ：貝森寛樹先生-
元気アップトレーニング



ことぶき荘
9/10 プリベ

大湯リハ言語聴覚士：本田奨先生をお招きして
[お口の健康寿命]を学びました。👄



森吉公民館
9/26 まちかどカフェ

認知症と物忘れ どう違うの??



ことぶき荘
9/24 まちかどカフェ