



今日から始める！ 骨太生活

～ 骨粗しょう症を予防しよう～

要介護状態になる原因の第3位は転倒による骨折だとか。骨は目に見えず、骨粗しょう症になっても自覚症状がほとんどないため、気づきにくいのが現実です。

また、高齢女性の約2人に1人は骨粗しょう症にかかっているといわれていますが、無理なダイエットや生活習慣の乱れ、運動不足などから最近では骨密度が低い若い女性も増加傾向といわれています。

骨粗しょう症を予防するためには、日常生活を少し見直すだけ。予防のための生活改善は何歳から始めても遅すぎることはありません。

こんなことに
気を付けて！



●食生活

- 無理なダイエットはせず、1日3食バランスよく。
- 乳製品に限らず、いろいろな食品からカルシウムを。
- カルシウムと一緒にビタミンDやビタミンKもとりましょう。

●運動

- 自分に合った運動を毎日コツコツと。

- 筋力アップで転びにくい“カラダ”づくり。全身のバランスが大切です。

●生活習慣

- 適度な日光浴で骨を丈夫に。
- 喫煙と過度の飲酒習慣はカルシウムの吸収を妨げます。
- 睡眠中に分泌される成長ホルモンの働きで骨もカラダも健やかに成長します。
- 成長期こそ十分な睡眠を。

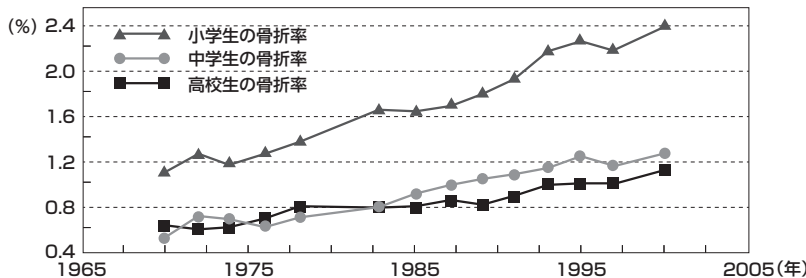


図 骨折発生率の経年変化

(鳥居俊：小児内科 2009；41(8)：1112-1115より引用・改変)

統計によると、1970年に比べて2000年には2倍以上に増加していることがわかりました。理由としては、外で身体を動かして遊ぶことが少なくなって運動の量や質が低下し、それに伴い骨折を避ける身体能力や骨強度が低下しているためと考えられます。

寝たきり高齢者等の紙おむつの購入費を助成します

福祉係

寝たきりや認知症の高齢者及び重度の心身障がい者の皆さんを在宅において介護されている方の負担軽減を図るため、紙おむつの購入費の一部を補助します。

- 対象者 町内に住所を有する65歳以上の寝たきりや認知症高齢者及び65歳未満の重度心身障がい者で常時紙おむつを必要とし、在宅において6ヶ月以上介護を受けている方。
- 補助額 月額5,000円以内
- 対象期間 平成26年1月から12月までの購入分
- 申請方法 役場福祉係窓口にて申請用紙がありますので、対象期間の領収書（おむつ等の購入が明記されているもの）を添付の上、申請してください。
- 提出期限 平成27年1月16日(金)まで（期限厳守）
- 留意事項 介護保険施設及び病院等に入所（入院）期間中の紙おむつの購入費は対象となりません。

難病等治療者の皆さんに通院費補助のお知らせ

福祉係

町では、国で定める特定疾患（小児慢性特定疾患を含む）・精神保健法により認定された精神障害や人工透析等の治療のため、医療機関に通院されている皆さんに通院交通費の一部を助成しています。

- 対象期間 平成26年1月～12月までの通院分
- 申請方法 役場福祉係窓口にて所定の用紙がありますので、医療機関の通院証明を受けて、申請してください。
- 提出期限 平成27年1月30日(金)まで（期限厳守）
- 留意事項 対象となる疾患等についてはお問い合わせください。
- お問い合わせ先 町民課 福祉係 有線2311