

骨粗鬆症予防教室を開催

11月27日、多目的研修集会施設において、骨粗鬆症検診で要指導の方を対象に予防教室を開催しました。講師の(医)さいとう医院理事長齋藤升男先生より「防(こう)骨粗鬆症」をテーマにご講演いただきました。教室に参加された方々は、講演に熱心に耳を傾けていました。講演後も、カルシウム摂取や骨量に関する質問をされていました。

〈骨粗鬆症予防のポイント〉

- 1.カルシウムを多くとる
※カルシウムと一緒にたんぱく質やビタミンDを摂るとカルシウムの吸収がよくなります。
- 2.骨に刺激を与える(運動)
※適度な運動で骨が刺激されると、体内に入ったカルシウムが有効に使われ、骨量が増加します。
- 3.外気浴をする
※外気浴で体内にビタミンDをつくり、カルシウムの吸収や骨への吸着をよくします。

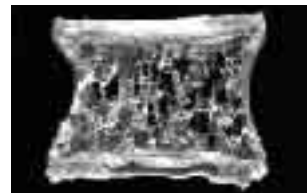
〈骨粗鬆症とは〉

骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって弱くなる病気です。骨粗鬆症になっても、最初は何の症状もありませんが、そのうち腰や背中が痛くなったり、曲がったりしてきます。ひどくなると骨折を起こして寝たきりの原因にもなります。

骨粗鬆症は閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若い人でも栄養や運動不足、副腎皮ステロイド剤などの影響でかかることもあります。長年の生活習慣が原因となることから生活習慣病の一つと考えられています。骨粗鬆症は病気がかかっているから治すのはたいへんです。骨粗鬆症にならないように、日ごろから予防を心がけることが大切です。



正常な背骨の縦断面



骨粗鬆症の背骨の縦断面

休日当番のお医者さん

月 日	当 番 医 院	所 在 地	電 話 番 号
1月1日(祝)	矢 吹 医 院	三 春 町	(6 2) 3 0 1 5
2日(水)	大 久 保 クリニッ ク	田 村 市 (船 引 町)	(8 2) 2 5 5 5
3日(木)	公 立 小 野 町 地 方 綜 合 病 院	小 野 町	(7 2) 3 1 8 1
6日(日)	奥 秋 医 院	田 村 市 (船 引 町)	(8 6) 2 0 3 4
13日(日)	さ い と う 医 院	小 野 町	(7 2) 2 5 0 0
14日(祝)	石 川 医 院	三 春 町	(6 2) 2 6 3 0
20日(日)	清 水 医 院	田 村 市 (船 引 町)	(8 2) 3 5 3 5
27日(日)	さ い と う 医 院	小 野 町	(7 2) 2 5 0 0
2月3日(日)	かとうの内科クリニック	田 村 市 (船 引 町)	(8 1) 1 3 8 8
10日(日)	白 岩 医 院	田 村 市 (常 葉 町)	(7 7) 2 0 3 6
11日(祝)	橋 本 医 院	小 野 町	(7 2) 3 7 1 1
17日(日)	船 引 クリニッ ク	田 村 市 (船 引 町)	(8 2) 0 1 3 7

※電話確認のうえ受診してください。
※詳しい情報は、「福島県救急医療情報システム」の「休日当番医検索」をご覧ください。
<http://www.ftmis.pref.fukushima.jp/qq/qq07tpmnl2.asp>

国民年金コーナー

20歳になったら国民年金

成人を迎えられるみなさんおめでとうございます。国民年金は、日本に住んでいる20歳から60歳までのすべての方が加入して、保険料を出し合い、老後を迎えたときや万が一、けがや病気、事故などで障害が残ったときなどに年金を支給し、経済的にお互いを支え合う制度です。

証の写しの添付が必要になりますので、申請の際は忘れずにお持ちください。学生以外の方でも、支払が困難な方には、免除制度もありますので、希望される方は役場町民生活課または郡山社会保険事務所にお問い合わせください。

◆問い合わせ

郡山社会保険事務所
024-932-3917
町民生活課
02-6933

