



**食育の風 骨粗しょう症予防**  
 ～あなたの骨は大丈夫ですか～

【問合せ】保健課

☎773-6811

骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨がもろくなり折れやすくなる状態をいいます。

市の要介護・要支援認定の原因疾患は、約4分の1を筋・骨格系疾患が占めています。（第7期南魚沼市高齢者福祉計画・介護保険事業計画による）また、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査から、転倒することへ不安を感じている人は約半数にのぼります。

骨密度が低下した状態で転倒してしまうと、骨折や介護・寝たきりになる危険が高まるため、若いうちからの骨粗しょう症予防が大切です。

**予防対策**  
**食事**

カルシウムが豊富な乳製品や大豆製品、青菜や小魚類などを積極的に摂取しましょう。カルシウムの吸収を助けるビタミンK（納豆、ほうれん草などに豊富）、やビタミンD（鮭、干し椎茸などに豊富）もバランスよく摂りましょう。

**運動**

運動不足で筋力が低下すると、転倒しやすくなります。「新しい生活様式」を踏まえつつ、自分にできる運動を無理せず行いましょう。

**転倒防止の部屋作り**

お風呂などのぬれている場所、階段や段差など、住み慣れた家の中でも転倒に注意が必要な場所があります。あらためて見直してみましょう。

**骨密度測定**

自分の骨の状態を知っておくことも大切です。市では41歳・46歳・51歳・56歳の女性を対象に検診を行っています。検診は事前の申し込みが必要で、対象者は令和3年1月に行う調査でお申し込みください。



**12月の城内診療所 診療担当医師（予定表）**

**受付・診療時間** 午前：月曜～土曜 [受付] 8:30～11:30 [診療] 9:00～  
 午後：月曜～金曜 [受付] 11:30～16:00 [診療] 14:00～



◆25日(金)は田中先生の診療です。

【問合せ】城内診療所 ☎775-2009

月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休診日
		1日		2日		3日		4日		5日		6日
		田中		高橋		高橋		高橋		休診		休診
7日		8日		9日		10日		11日		12日		13日
高橋		田中		松田		高橋		高橋		福本	休診	休診
14日		15日		16日		17日		18日		19日		20日
高橋		田中		高橋		高橋		高橋		休診		休診
21日		22日		23日		24日		25日		26日		27日
高橋		田中		松田		高橋		◆田中	福本	休診	休診	
28日		29日		30日		31日		◎来院時はマスクの着用をお願いします。 ◎城内診療所では、自宅まで無料で送迎（午前のみ）します。電話か窓口でお申し込みください。				
高橋		休診		休診		休診						

・インフルエンザ予防接種を実施しています。詳しくは、市ウェブサイト（「城内診療所」で検索）をご覧ください。