

Mashiki Photography

マシキ フォトグラフィー

皆さんのとっておきの益城町を教えてください



『ひまわり畑』

山下佳代さん
撮影場所：小谷

『彼岸花の頃』

岡本千恵子さん
撮影場所：小池



『ひまわり畑と秋の空』

石川隆誠さん 撮影場所：小谷



『ドローンの時代』

中村陽一さん 撮影場所：益城中南側



『普賢岳夕照』

山来敬明さん 撮影場所：飯田山自然公園

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください

10月20日は世界骨粗しょう症デー

熊本県では、75歳以上の20人に1人が骨折しています。

また、骨折した人のうち半数以上が家で転倒。太ももの付け根を骨折した人は元通りに歩けなくなる人も多いため、健康寿命を延ばすには転倒予防・骨折予防が重要です。

骨折を予防しよう

骨折の最も大きな危険因子といわれている「骨粗しょう症」。男女とも骨量は20代でピークを迎え、以降多くは減少します。特に女性は閉経に伴い急激に減少するため、幼少期からそれぞれのライフステージで対策を続けることが重要です。

10代 骨量を最大限に！

適度な運動と十分な睡眠を心掛けましょう。過度なダイエットなどはホルモンの生成や分泌に悪影響を及ぼし、骨量の低下にもつながるため注意が必要です。

20～40代 骨量を高く保つ生活を！

仕事や子育てなどで忙しく、生活習慣も乱れやすい時期。偏った食生活や運動不足、過度の飲酒、ストレス、喫煙などにも注意が必要です。

50代以上 骨量の減少を食い止める生活を！

定期的に骨粗しょう症検診を受け、日頃から予防を。生活習慣病などにも注意が必要です。

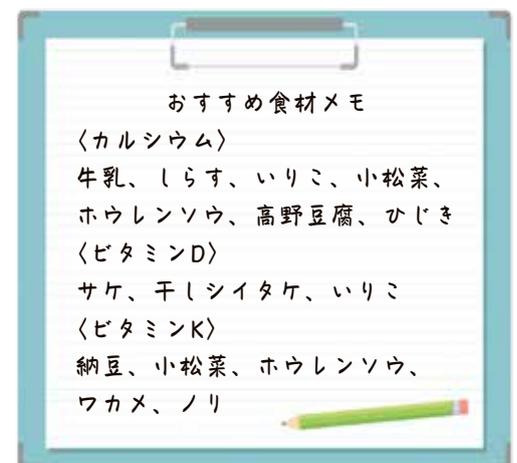
骨にいい食事をしよう

1日当たりのカルシウム摂取量

成人男性 700～800mg

成人女性 650mg

カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨のカルシウムの取り込みを助けるビタミンKなどの栄養素も重要です。



【参考】骨粗鬆症検診を受けましょう。

作成元：熊本県国保・高齢者医療課

監修：人生100年くまもとコンソーシアム

健康保険課 健康増進係 ☎234-6123

