

# しみずクリニックふさ ふさからの便り



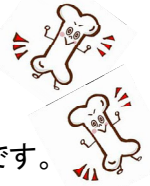
## ～～ 10月は骨と関節の健康月間 ～～

10月14日『体育の日』は1964年(昭和39年)に開催されたオリンピック東京大会を記念し国民がスポーツに親しみ健康な心身を培う日として制定された国民の祝日です。

『体育の日』前後には骨に関連した記念日が多くあります。皆さんご存知でしょうか？

10月8日「骨と関節の日」、10月10日「転倒予防の日」、10月20日「世界骨粗鬆症デー」です。

「骨の健康」を意識してみてもいいかもしれません。



### ：10月8日『骨と関節の日』

10月8日は骨と関節の日です。漢字の「十」と「八」を組み合わせるとカタカナの「ホ」(「骨」の「ホ」)の字になり、体育の日が近い運動の季節であることから、1994年に制定されました。骨はカルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要な働きをしています。体を元気に動かすためにも、丈夫な骨が欠かせません。この機会にあらためて、骨の大切さを見直してみましょう。

### ：10月20日『世界骨粗鬆症デー』

骨粗鬆症とは？？？

長年の生活習慣病などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気のことで骨密度を低下させない食事療法

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

栄養やカロリーのバランスがよい食事を規則的に摂るのが、食事療法の基本です。

また適度な運動も大切です。骨に刺激を与え、代謝を活発にします。骨も筋肉と同じように運動不足になると だんだん衰えてしまいます。しっかり食べて、運動をすると良いでしょう。



### ～骨太になる栄養素を含む食品～

#### ◆カルシウム◆

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など

#### ◆ビタミンD◆

サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など

#### ◆ビタミンK◆

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

#### ◆控えめにしたい食品、避けたい嗜好品など◆

スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取  
アルコールの多飲

カフェインを多く含むコーヒーの多飲・たばこ

血糖を知る、はかる、コントロールする。

### 10月8日『糖』をはかる日

血糖は体のエネルギー源として重要な役割を果たしています。しかしながら、その値が高くなりすぎても、低すぎても問題が生じます。この機会に、血糖の働きを正しく理解し、コントロールし、健康的な生活づくりに役立てましょう。

体のエネルギー源として重要な役割を果たしている血糖。近年は、糖に注目した食品の普及、低糖質ダイエットブームなどで、一般の方の間でも『糖』に関する関心が高まっています。一方で『糖』や『血糖』に関する誤った知識を持つ人の増加も危惧されます。

『糖』をはかる日は『血糖』について、糖尿病患者さんはもちろん、病気ではないけれど、『糖』が気になる方、糖尿病予備群の方々にも、血糖の働きを正しく理解し、コントロールして、健康的な生活づくりに役立てるきっかけにしたい、という思いを込めて、2016年に制定されました。

詳しくは『糖をはかる日』で検索して下さい。



### ふさの会からのお知らせ

#### ～ふさの会研修旅行のお知らせ

★日程：11月3日(日)～4日(月)

★宿泊：茨城県立国民宿舎 鶴の岬

★費用：22,000円 ★糖尿病の学習も行います。

詳細は院内掲示物かホームページを御参照ください

<http://www.shimizu-clinic-fusa.com>

