知っていますか？

毎年10月20日は世界骨粗鬆症（こつそしょう）デー

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。

世界骨粗しょう症デーは、イギリスの骨粗しょう症学会が1996年10月20日に、骨粗しょう症の啓発を目的に創設したものです。「世界から骨粗しょう症による骨折をなくす」ことを目標に地球規模で展開しています。日本にも1991年、骨粗しょう症財団が設立されました。

骨粗しょう症は、自覚症状があまりない病気です。気がついたときにはかなり進行していたということも少なくありません。骨粗しょう症によりもろくなった骨は、体の重みが加わるだけで潰れてしまうことがあります。これを圧迫骨折といいます。圧迫骨折が起こると背骨が丸くなったり、身長が縮んだり、痛みをともなったりします。ただし、このような状態になっても痛みをともなわない場合もありますので、日ごろからの自己チェックが必要になります。また、城南保健生協も、さまざまな場所で骨密度測定を行っています。骨粗しょう症は早期発見、早期治療が重要なのです。

自分の骨密度を知りましょう（写真は大田区生活展）

骨を丈夫に保つために

加齢にともない骨密度は減少します。高齢になってからも十分な骨密度を保つためには、カルシウムを十分に摂取し、カルシウムの吸収を促す栄養素を食事に取り入れましょう。また、適度な運動が骨代謝を盛んにし、骨を強くするのに有効です。

食　事

- 骨の材料となるカルシウムを多く含む食品：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
- 骨代謝を盛んにするビタミンDを多く含む食品：サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ、シイタケ、キクラゲなど
- 骨の形成を促すビタミンKを多く含む食品：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
- タンパク質も骨の材料となり骨を丈夫にしますので意識して摂取しましょう。

骨密度を低下させない運動

運動不足は骨密度を低下させる要因です。骨にカルシウムを蓄えるためには「体重をかける」ことが大事。日常生活の中で階段の上り下りや散歩などを取り入れ、運動量を増やすだけでも効果があります。

骨密度の低下防止にとくに有効な運動は、ウォーキング、ジョギングなどです。

★骨を強くする体操／片足立ち（フラミンゴ体操）

フラミンゴのように片足で立ちます。壁やテーブルにつかまりながら行ってもOK。体重を片足に乗せ、負荷を与えることにより骨を強くする効果があります。片足ずつ各1分・朝昼晩1日3回。

★背筋を伸ばす運動

頭のうしろで手を組み、両肘をできるだけうしろのほうに引き、胸を開きます。

認知症Q&A

回答は、グループホーム虹の家しおかぜ所長　大澤千恵子さん

Q　汚れた下着やおむつをタンスにしまってしまいます。どうすればいいでしょうか？

A　認知症の人は、尿意を感じても「おしっこがしたい。お手洗いはどこ？」と言えなくなってきます。ウロウロ歩き回ったり、落ち着かない行動をしたりしているうちに尿を漏らしてしまうことがあります。濡れた下着は気持ち悪いので脱ぐのですが、それを「どのようにしてよいかわからない」とか「失敗してしまった。恥ずかしい」と思うのではないでしょうか。タンスにしまったり、部屋の隅に置いてあったり、トイレの便座の陰にかくしてあったり、窓から捨ててあったりするのです。

大変ですが、いつもと違う落ち着きのない行動があるときは、「お手洗いに行きますか？」と声をかけ、失敗する前に排泄できるとよいでしょう。

また、トイレに入るときと出てきたときの衣類が変わっているようなときは、トイレで下着を脱いでいることもあります。いろいろな場所に汚した下着を置くことが出てきますが、決して怒ることはせず、そっと片付けてあげるようにしましょう。そして、新しい下着をつけているか、それとなく確認してあげましょう。

ママ弁護士のわかりやすい憲法のお話し会

大憲法　Cafe　in　池上

～ケーキとお茶で憲法を～

いつの間にか新しい法律ができている／いつの間にか税金が高くなっている／暮らしにつながる大事なことが／“いつの間にか”決まっていたら？／知らなかったではすまない「憲法」をめぐる大事なこと／知ってみませんか？

講　師：**長尾詩子さん**（弁護士）
日　時：**11月12日（土）** 午後2時から
会　場：**池上会館**　池上線池上駅下車徒歩7分
参加費：**300円**（ケーキとお茶、資料代など）
お申し込みは　生協本部まで　3762－0266
共催
東京南部法律事務所・東京南部生協・城南保健生協

支部だより

大森西北・蒲田支部「こらぼ夏まつり」に参加

今年も8月21日(日)に「第13回こらぼ夏まつり」が開催されました。テーマとして東北・熊本被災地応援を掲げ、大田区政70周年記念としても位置づけられていました。

城南保健生協では、今年も大森西北支部の組合員を中心に、健康チェックで参加しましたが、台風の影響が心配されたため、屋内での健康チェックとなりました。目立たない場所でしたが、46人の方がチェックを受けられました。

たくさん来てくれました

大森・糀谷支部　若返り班納涼会

9月5日(月)、恒例の納涼会を行いました。毎年8月の第3月曜日と決まっていますが、今年は台風直撃で延期となりました。今回、班のメンバーが大好きだという絵本の朗読をしてくれました。それぞれの夏の思い出話にも花が咲き、みんなで歌ったり踊ったり、楽しい時間を過ごしました。若返り班は、大田区のゆうゆうくらぶ東糀谷で毎月第1・第3月曜日の午後7時から健康体操などを行っています。

手話で“四季の歌”を…

六郷支部　ヨガとストレッチでからだづくり

毎週木曜日、午後7時から、ゆうゆうくらぶ東六郷で六郷ヨガサークルが活動しています。毎回、専門の講師の指導で、第1・第3はヨガを、第2・第4はストレッチを行っています。

ヨガは、呼吸法とさまざまなポーズを通じて、心身の調整や身体づくりをめざします。自分にとって、心地よい加減で体を動かし続けることで必ず身体は変わります。

会員は現在10人、会費は月3000円です。素敵な先生、楽しい仲間とともにヨガにチャレンジしてみませんか。

六郷ヨガ、無料体験やってます

第5回城南文化祭に出演・出品しませんか？

2017年2月、5回目を迎える『城南文化祭』を開催予定です。発表の形式は舞台での発表と作品の展示です。会場や開催日時は決まり次第、本紙でお知らせいたします。

日頃のサークル活動のひとつの目標として、また宣伝の機会として皆さんの出演、出品をお待ちしています。皆さんどしどしご応募ください。

●出演、出展者の条件
○保健生協組合員
○保健生協の班またはサークル
○保健生協組合員が所属しているサークル（全員が組合員でなくてもよい）

●舞台出演規定
○募集演目…ダンス、楽器演奏、歌（民謡、詩吟、合唱など）、手品などなど

●展示出展規定
○募集作品…書道、写真、絵画、絵手紙、手芸作品など
○軸装、額装等は出品者において行ってください。展示は実行委員会で行います

※出品料、出演料の徴収はありません。また、出品、出演の謝礼のお支払いもありませんのでご了承ください。お問い合わせは、生協本部まで（3762－0266）。

参加希望やお問合せは生協本部まで（3762－0266）。組合員の皆さんの活動を紹介しませんか？　活動の写真と紹介原稿（200字程度）を生協本部までどしどしお寄せください。