

保健の窓62

骨粗しょう症を防ぐ生活

高齢になると、腰が曲がったり、背中や腰の痛みが出たりする人が増えてきます。ひと昔前には、こうした症状は「老化現象だから仕方がない」と思われてきましたが、最近では、これらの症状は「骨粗しょう症」が大きな原因であるということが分かってきました。

「骨粗しょう症」ってなあに？
骨の組織が粗くなって、スカスカにもろくなった状態のことをいいます。骨がもろくなると、日常生活のささいな動作で骨折を引き起こし、寝たきりや痲ほうにつながる場合があります。

骨粗しょう症を予防するには
①カルシウムを上手に取りましょう
牛乳やチーズなどの乳製品や小魚、海藻などをたっぷり取り取りましょう。

②バランスのよい食事を心掛けましょう
カルシウムだけでなく、骨の成分であるたんぱく質やマグネシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなども欠かせません。

③自分に合った運動を続けましょう
運動をすると骨に刺激が与えられ、丈夫になります。また、外を歩いて日光に当たることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。

④お酒の飲み過ぎや、たばこの吸い過ぎに注意しましょう
お酒の飲み過ぎや、たばこの吸い過ぎは、腸でのカルシウムの吸収を妨げてしまいます。

⑤若い時から骨量を増やしましょう
20歳くらいまでの成長期に、よく運動をして、カルシウムを十分に取り取りましょう。無理なダイエットや偏食はやめましょう。
問い合わせ 福祉健康課 健康増進係(☎25-2510)へ。

テレホンガイドを終了しました

合併に伴い、「テレホンガイド」は終了しました。市役所での手続きなどについては、担当の各課にお問い合わせください。企画調整課 広報の係 内線331-333へ。

食生活改善推進員からの

ヘルシークッキング ④7



新潟の代表的な郷土料理「のっぺ」

地域によって、材料や切り方が少しずつ違う「のっぺ」。お宅のレシピと、ぜひ比べてみてください。

＜作り方＞

- ①サトイモは皮をむいて短冊切りにし、塩でもみ洗いしてぬめりを取る。ニンジンも短冊切りにする。
②干しシイタケは水で戻して千切りにし、こんにゃくはゆでる。鳥肉、ちくわ、竹の子は細切りにする
③鍋にだし汁を入れ、①②の材料を入れて煮る。
④七分どおり火が通ったら調味料を入れ、味を調える。
⑤最後にギンナンを散らし、火を止める。(1人分エネルギー:103kcal、食塩相当量:1.6g)

材料(4人分)

- ・サトイモ200g
・鳥むね肉80g
・ニンジン40g
・ゆで竹の子80g
・つきこんにゃく90g
・干しシイタケ3枚
・ちくわ40g
・ギンナン適量
・だし汁2カップ
・酒大さじ1
・みりん小さじ2
・しょうゆ大さじ1
・塩小さじ1/2

特別障害者手当などを振り込みます

- 振込日 2月10日(木) ●対象となる期間 平成16年11月～平成17年1月
●振込金額 ○特別障害者手当...月額26,520円 ○福祉手当、障害児福祉手当...月額14,430円
※なお、次のような場合などには、「資格喪失届」が必要になります。
○これらの手当の受給者が死亡したり、在宅介護でなくなったりしたとき ○障害の程度が回復し、介護などの必要がなくなったとき ○障害児福祉手当の受給者が、障害を原因とする年金を受け取るようになったとき、または20歳に到達したとき
●問い合わせ 福祉健康課 福祉係(内線146)へ。

ボランティアきっかけ作り講座

- とき 3月3日(木)4日(金)の午後1時30分～3時20分(4日は午後3時40分まで)
●ところ ボランティア支援センター(七日町)
●対象 ボランティア活動に関心のある人など
●内容 講義「ボランティアについて」、寝たきり予防体操、ネイチャークラフトなど(参加費無料)
●申込み 2月23日(水)までに、ボランティア支援センター(☎25-3740)へ。

3月の母子保健事業は、合併により日程を変更

●3月の日程

Table with 3 columns: 事業名, とき, 備考. Includes items like 乳児健診, 1歳6カ月児健診, etc.

●問い合わせ 福祉健康課 健康増進係(☎25-2510)へ。

子育て支援センター「育ちの森」セミナーのご案内

Table with 3 columns: セミナー名, とき・内容, 時間. Includes items like マタニティセミナー, リフレッシュセミナー, etc.

※ステップアップセミナー・親子セミナー・リフレッシュセミナーの受講料・申込金は、講座の内容により異なりますので、お問い合わせください。
●申込み 講座開催日の1カ月前から受付開始(定員有り・申込順)。申込状況などを電話でご確認の上、受講料・申込金を添えて、直接「育ちの森」(☎21-4152)へお越しください。
なお、広報発行時点で申込多数のため締め切っている場合があります。ご了承ください。

2/2㊦・3㊦は節分スポットタイム、3/2㊦・3㊦にはひな祭りスポットタイムがあります。いずれも利用料のみで参加できます。

©Akiko Sato



特に冬は血液が不足! 献血にご協力を

より広く、心地よく、「献血ルームばんだい ゆとりろ」がオープン
「献血ルームばんだい ゆとりろ」が、「献血ルームばんだい ゆとりろ」に名称を変え、移転リニューアルオープンしました。より広く、心地よい環境を整えましたので、お気軽にお越しください。
●ところ 新潟市万代1(損保ジャパン・アクサ新潟ビル2階)
●受付時間 午前10時～午後5時30分(大晦日と元日を除く毎日)
※東堀献血ルームも同様
2月の献血日程(いずれも全血献血)

Table with 3 columns: 日, 時間, 場所. Shows blood donation schedule for 9th and 21st.

※なお、検査目的での献血を防ぐための「本人確認」として、受付窓口で運転免許証などの身分証明書の提示をお願いしています。ご理解とご協力をお願いします。
●問い合わせ 福祉健康課 福祉係(内線146)へ。

高齢者とその家族のための「よろず相談」(無料)

- 電話番号 ☎025-285-4165
※法律などの専門相談(要予約)も有り
●相談時間 毎週月～金曜日の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
●専門相談の予約 新潟県高齢者総合相談センター(☎025-285-4165)へ。

人権講演会にお越しください

とき:2月16日(水)の午後2時～3時30分
ところ:新潟ユニオンプラザ多目的ホール(新潟市上所2)
講師:渥美雅子さん
申込・問い合わせ:2月10日(木)までに、福祉健康課 人権啓発係 ☎025-2805-5181へ。

身近な自然・里山を歩こう

好きです! きれいなまち・新津

リフレッシュしに来ませんか?

木もれ陽の遊歩道

都市整備課 公園緑地係 ☎24-2111 内線585

ポイ捨てしなさい宣言!!

新津市内では、犬の飼い主に、犬のふんの即時回収や公園の砂場でのふんの禁止が、条例により義務付けられています。
※市民と市内通行者に適用



違反者には 指導・勧告・命令
...最終的には3万円以下の罰金

市民生活課 環境衛生係 ☎24-2111 内線232