

※各種健診や相談・講座などについて
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止になる場合があります。

10月 母子保健

※対象年齢などは別途配布している
「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

図こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	12日(水)	北有馬保健センター	対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	31日(月)	有家保健センター	
1歳6か月児健診	13日(木)	加津佐保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
3歳児健診	7日(金)	有家保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。

*各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。
*来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。

家庭教育支援「わくわく広場」

図生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

①お父さん・お母さんへの読み語り

10月14日(金) 午後2時~3時

●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②おしゃべり交流会「子育ての悩みを話そう」

10月28日(金) 午後2時~3時

●講師…MFPファシリテーター



【共通事項】

図ありえコレジヨホール 図各講座15人程度(子どもを含む)

図無料 図市内在住の保護者 図各講座の3日前まで

図電話または窓口で申し込んでください。

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

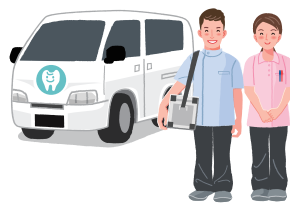
各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで
子育てひろばの
情報を配信中!



図こども未来課(南有馬庁舎)
☎73-6652

歯科医師会からの お知らせ



訪問歯科診療のご相談は、下記までお問い合わせください。

図島原南高歯科医師会

訪問歯科地域連携室

☎0957-73-6480

●受付…午前10時~午後4時
(土日祝日を除く)

健康コラム Health Column

骨折を予防しよう ~「骨粗鬆症」ってどんな病気~

●講師…一般社団法人 南高医師会 坂上 秀和先生(医療法人 坂上整形外科(有家町))



●骨粗鬆症とは?

骨の量が病的に減少し、スカスカになって、**骨折しやすくなる病気**です。

骨の量が減少してしまうと、重いものを持つ、転倒するなどの大きい負荷がなくても、日常生活の動作で骨折することがあります。

●なぜ骨粗鬆症になるの?

~骨粗鬆症になるしくみ~

①古くなった骨は「破骨細胞」に壊される

②破骨細胞は骨を作る合図を出す



③壊された部分を「骨芽細胞」が修復する



しかし・・・
骨が壊され過ぎで修復が追いつかない!



【参考(写真)】浜松医科大学 名誉教授 井上 哲郎 先生

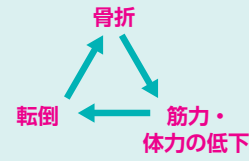
いいバランスで
「壊す」「作る」を繰り返す

「壊され過ぎ」で
スカスカに

★骨折の怖さとは

一度骨折をすると、筋力、体力が低下し、次の転倒を起こしやすくなり、さらなる骨折につながります。この悪循環を「骨折の連鎖」といいます。

【骨折の連鎖】



骨折・転倒は高齢者が寝たきりや要介護になる原因の12.1%を占め、原因別で第4位です。※
骨粗鬆症について知ることは、骨折の連鎖をきっかけに「要介護状態」になるのを防ぐことにつながります。

★どんな骨折が多いの?

ようついでつづく

①腰椎圧迫骨折

背骨の骨折、背が縮み、腰が曲がり、慢性的な腰痛や寝たきりの原因となります。

だいたいこつ

②大腿骨骨折

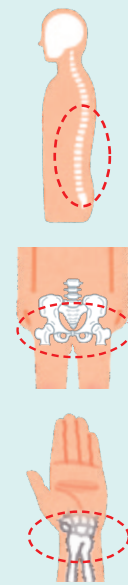
股関節周囲の骨折、入院、手術、リハビリに時間を要し、ベッドなどで寝て過ごす期間が長くなるため、筋萎縮、筋力低下をきたし、高齢者では寝たきりの原因となります。

どうこつ えんいたん

③橈骨遠位端骨折

手首の骨折、きちんと治療しないと、日常生活の動作に悪影響が大きくなります。

※【参考】国民生活基礎調査(2019年)



加齢や閉経、運動不足、カルシウム摂取不足などが原因となって、
骨の新陳代謝のバランスがくずれると、骨がスカスカでもろくなります。

●どんな人が骨粗鬆症になりやすいの?

☑女性

閉経後はエストロゲンホルモンの分泌が減少するため、骨の新陳代謝のバランスが崩れ、多くの女性に認められます。**男性でも70歳以上の方は注意が必要です。**

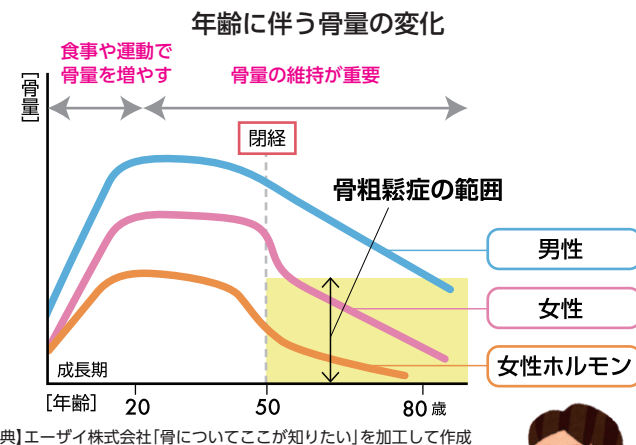
☑やせている人

☑家族に骨折した人がいる、過去に骨折したことがある人

☑ステロイド薬を使用している人

☑喫煙習慣、過度の飲酒習慣がある人

☑糖尿病や腎臓病などの病気がある人



【出典】エーザイ株式会社「骨についてここが知りたい」を加工して作成

骨折を防ぎ、寝たきりにならないために、まずは骨粗鬆症検診を受け、必要に応じて治療に取り組みましょう。次回は、骨折の予防、検査や治療についてのお話です。11月号もぜひご覧ください。



長野保育園

西有家町長野1768番地1
☎82-5005

「地域に根ざし、健康で思いやりのある子どもを育てる」という保育理念のもと、子ども一人ひとりの思いや言葉に耳を傾け、子どもたちの日々の成長に感動し一緒に喜び合いながらすごしています。

自然豊かな環境の中で体をたくさん動かして遊び、おいしく食べて心も体も元気いっぱいです。

