

## シニアクラブ菊川

○総人口 48,066人      ○65歳以上人口 13,148人      ○高齢化率 27.4%  
○シニアクラブ会員数 230人      ○シニアクラブ加入率 1.7%

### ～シニアクラブ菊川～

#### 《概況》

##### ○シニア向け講演会

人数制限をし、会員を対象とした「骨の健康講座」についての講演会を実施。

日 時：令和3年11月17日(水) 14:00～15:30

会 場：中央公民館 多目的ホール

参加者：40名

講 師：雪印ビーンスターク株式会社

栄養士 望月 美由紀 氏、松野 氏、渡邊 氏

内 容：講演「強い骨でいつまでもハツラツと」

骨のウェーブ測定

##### ○「出張スマホ教室」の開催

人数制限をし、希望者に実施。

日 時：令和3年12月9日(木) 13:30～15:30

会 場：嶺田地区コミュニティーセンター 研修室

参加者：5名

講 師：ドコモショップ菊川

田中 店長、渋谷 氏

内 容：「スマートフォンを触ってみよう」

#### 《成果》

- ・ シニア向け講演会では、高齢になると、骨折が原因で生活の質を低下させることから、雪印ビーンスターク株式会社の栄養士望月氏を講師に招き、自身のカルシウムチェックや、骨ウェーブ測定により、骨密度を知り「骨を守る三原則」について学んだ。食事、運動（骨に負荷をかける）、日光浴、骨の健康に重要な栄養をしっかりと摂取することが大切であり、摂取したカルシウムを定着させることが最も重要だと学ぶことができました。
- ・ 出張スマホ教室では、「スマートフォンを触ってみよう」という体験編でドコモショップ菊川店の田中さん、渋谷さんを講師に招きスマートフォンの基本操作を学び、地図上で実際の写真の見方についても学びました。

どちらも日常生活において欠かせない内容の講話、体験でした。

また、「コロナ禍でも負けない健康づくり」と題したチラシを配ることで、人とつながり、会員同士の交流を図ることができました。

このような取り組みは、コロナ禍において、健康寿命を延ばし、人とつながることの大切さを知る取り組みだと感じました。

## 《今後の方針》

- 今年度も昨年に引き続き、コロナ禍が長期化したため、事業開催には、時々の感染状況を確認しながら、開催できるかできないか不安に思いながら準備をしました。

開催時には、感染防止対策として人数制限、消毒、検温、健康チェックシート記入等様々な対策を採っての実施となりました。

しかしながら、計画していた事業の多くが中止となり、実施できた事業は多くありませんでした。

コロナ禍が収束するのが一番ですが、今後、感染防止対策を採りながら介護予防教室、健康ウォーキング、健康講座等、高齢者が健康で活動的な生活を送ることができる良い取り組みを図っていきます。

また、高齢者相互の支え合い、高齢者や高齢者世帯が安心して暮らせる取り組みに努めていきたいと思えます。

そして、自ら健康であり続けるためにも、常日頃から感染予防対策を実施し、生き生きと暮らせる地域づくりに努めます。

## 【活動の様子】

### 資料

### 健康講座

あなたのカルシウム推奨量：

## カルシウムの自己チェック表

		0点	0.5点	1点	2点	4点	点数
1	牛乳をどのくらい飲みますか？	ほとんど飲まない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	
2	ヨーグルトをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個	
3	チーズ等の乳製品やスキムミルクをよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
4	大豆、納豆など豆類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
5	豆腐、がんも、厚揚げなど大豆製品をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
6	ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
7	海藻類をよく食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日		
8	シヤモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか？	ほとんど食べない	月 1～2回	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	
9	しらす干し、干し海老（桜海老）など小魚類を食べますか？	ほとんど食べない	週 1～2回	週 3～4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日	
10	朝食、昼食、夕食と1日に3食を食べますか？		1日 1～2食		欠食が多い	きちんと3食	

出典：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015版 付表4を一部改変

合計点 \_\_\_\_\_ 点 × 40 =

## カルシウムを多く含む食品

高橋：3 高橋 俊哉(旭化成健康食品研究所)

骨粗鬆症予防のためにはカルシウム摂取が重要です。



※1日1回、1日に食べる量とその量を示した。含有量は100gあたり(干し食品は乾燥量)の含有量を記載している。

## ビタミンKを多く含む食品

骨を強くする栄養素

高橋：上田 一 (旭化成健康食品研究所)

ビタミンKはカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。



※1日1回、1日に食べる量とその量を示した。含有量は100gあたり(干し食品は乾燥量)の含有量を記載している。

### ビタミンKを上手にとる工夫

#### 納豆を食べよう

納豆はビタミンKが豊富で、カルシウムやたんぱく質も多く含む。長年の健康のためにおすすめです。納豆の匂いが苦手な人は、みそ汁に入れたり、炒めものに混ぜるとよいでしょう。加熱すると納豆の匂いは軽減されます。ただし、歯ごたえ予防のために歯磨剤を服用している場合は、薬の効果を妨げることがあるため歯医者の指導をうけてください。

#### 鶏肉は油をしっかりと削ぎ落とそう

ビタミンKは油の強い親和性が多く含まれます。新着性ビタミンなので、油を使った調理がおすすめです。

#### カルシウム、ビタミンDと一緒にとろう

ビタミンDはカルシウムの吸収をうながし、ビタミンKは吸収されたカルシウムを骨に送り込めるのを助けます。どちらも骨の健康に欠かせないビタミンで、カルシウムとともにしっかりと取りましょう。カルシウムとビタミンKの両方を多く含む食材は、納豆やモロヘイヤ、アサゲソライなどです。

#### ビタミンKが不足すると？

骨が弱くなったり、出血しやすくなったりします。ビタミンKは肝臓から分泌されますが、肝臓病に合併症の心配があります。

旭化成健康食品研究所 旭化成健康食品研究所 旭化成健康食品研究所 旭化成健康食品研究所

## スマホ教室テキスト

NTT docomo

ドコモスマホ教室テキスト

体験編

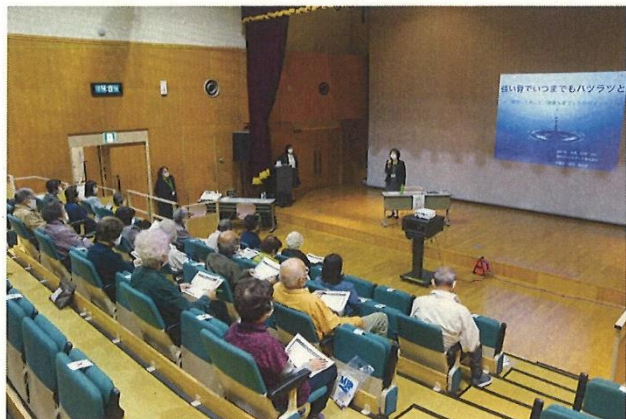
# スマートフォンを触ってみよう

店舗名

ドコモショップ菊川店  
 代理店届出番号 F1900132  
 静岡県菊川市加茂5879番地  
 TEL.0537-37-0303

## 講話の様子

「強い骨でいつまでもハツラツと」



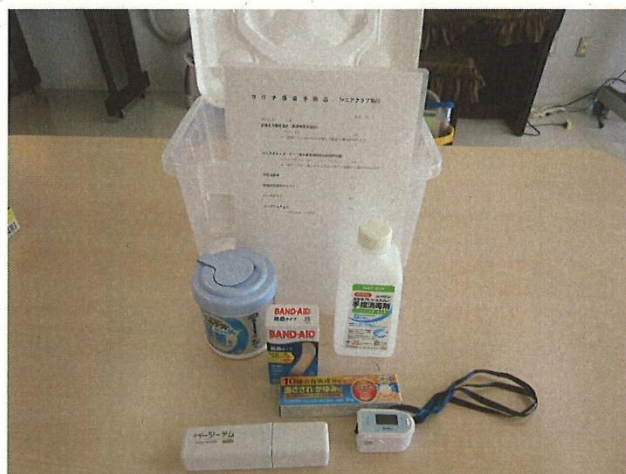
## スマホ教室の様子

スマートフォンを触ってみよう



## クラブに貸し出しているキット

新型コロナウイルス感染症防止のための単位クラブ用貸し出しキット



# シニアクラブ菊川

## コロナ禍でも負けない健康づくり



新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、外出を控え、仲間と会う機会も減るなど、様々な活動を制限されていることと思います。

そのため、ご自宅での時間が増え、体力だけではなく、気力の低下も心配されます。そこで、ご自宅での過ごし方を見直し、ご自宅での健康づくりに取り組みましょう！！

**栄養** しっかり噛んで、しっかり3食たべよう



**運動** 人の少ない時間帯を選んで

散歩やウォーキングを楽しもう



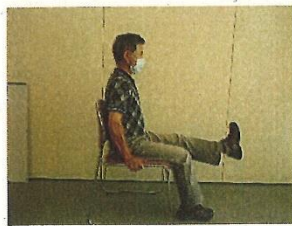
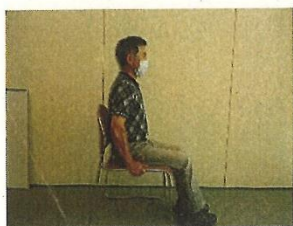
**社会参加** 身近な情報に関心を持ち、家族や身近な人と電話で話そう



**お家で自主トレ** (ももの筋肉を鍛えて日常動作をスムーズに！)

☆足を肩幅くらいに開き、背筋を伸ばして椅子に座りましょう。

【片足伸ばし】 ももの筋肉を鍛える運動です。



つま先を上向きにしたまま、ゆっくり脚を伸ばしてあげます

伸ばしたところで、1.2.3.4 と保持し、5.6.7.8 でゆっくりおろします。

この動作を 1.2.3.4...と声を出しながら、左右交互に3セット行います。