

＋保健師からの健康アドバイス

ひざ痛・腰痛はありませんか？

～活発な生活で予防・解消～

雪がとけて暖かくなってきまして、ウォーキングをしたり畑を始めたりと外で活動することが増えてきます。元気に活動的に生活するためにも、ひざ・腰痛の痛みを予防、解消して元気に生活しましょう。

◆ひざ・腰の痛みは40歳頃から増える

ひざ・腰に痛みを生じる疾患にはさまざまなものがありますが、中高齢期に起こるひざや腰の痛みの多くは骨や筋肉の老化によって起こる疾患が原因になっています。骨や関節、筋肉は20歳頃をピークに徐々に低下し、40歳頃から「痛み」などの症状に悩む人が増えてきます。そして50歳以上のなんと6〜7割もの人が老化に伴うひざ・腰の疾患を抱えていると言われています。

◆若い人も骨・関節が衰えている？！

最近の生活の欧米化やゲーム入

気で、子どもにも肥満や運動不足が目立つようになってきています。また、若い女性のやせは骨や筋肉の成長を妨げます。骨や関節、筋肉の成長期にしっかりとした基礎を作っておかないと将来のひざ・腰痛、さらには将来の介護状態を招く危険を高めまます。骨・関節は子どもから高齢の方まで、あらゆる年代が気をつけていくことが大切です。

◆「痛いから動かない・動けない」は寝たきりにつながっていく

「痛みがあるから」と外出や運動を控えて安静な生活を続けていると体や脳の機能が低下してしまい、やる気が出なくなったり外出がおっくうになってしまいます。痛みが強い時は安静が必要ですが、それを過ぎたら自分の体の状態に合わせて無理のない範囲で動かすようにしましょう。

●スクワット

深呼吸するペースで5～6回繰り返す。(1日に3回以上) 大腿の前後の筋肉、お尻周囲の筋肉に力を入れることを意識してください。



◆ひざ痛・腰痛にならない生活習慣のポイント

①適正体重を維持する
ひざ痛・腰痛予防にはまず肥満とやせに注意しましょう。過剰な体重はひざや腰に余計な負担をかけるため、骨や筋肉が低下はひざ

や腰を十分に支えられなくなる危険性があります。

指標BMIで肥満度チェック

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
●BMI判定表 (日本肥満学会)

18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上
やせ	正常域	肥満

*例 身長170cm、体重75kgの人の場合
BMI=75.0(kg) ÷ 1.7(m) ÷ 1.7(m)=26.0
→判定は肥満です

②骨粗しょう症を予防する

骨粗しょう症はひざ痛・腰痛の原因のひとつです。中高年のカルシウムの目標摂取量は1日800mg、3食バランスよく食べていれば1日400mg程度は摂取できていると考えられるので、あと400mg増やすことを目標にしましょう。また運動には骨量減少や骨折を予防する効果があるので、運動を習慣づけることも大切です。

200gのカルシウムを含む食品の例

下記の中から1日2品を毎日の食事にプラスしよう

牛乳	約190ml
プレーンヨーグルト	約170g
プロセスチーズ	約25g
木綿豆腐	約170g
小松菜(ゆで)	約140g
しらす干し	約40g
ひじき(乾燥)	約15g

●開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。踏ん張って片脚でバランスをとることを意識しましょう。



今月の担当
北檜山区
佐瀬由希子です

ひざ痛・腰痛予防には成長期に運動・食事といった生活習慣を整えて骨や筋肉など体の基礎をつくり、成人期・高齢期にそれを維持していくことが大切です。これは生活習慣病予防にもつながりますのでぜひ取り組んでみて下さい。



③バランスの取れた食生活を

肥満ややせを防ぐために適正な量の食事をとることが大切です。特にカルシウム(②参照)やたんぱく質が不足しないようにしましょう。骨をつくるのに必要なビタミンC、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを食事から十分摂りたいものです。

- 良質なたんぱく質を含む食品
魚、大豆製品、卵、肉(脂身の少ない部位)など
- ビタミンCを多く含む食品
ブロッコリー、赤ピーマン、小松菜など緑黄色野菜・いちご、夏みかん、柿など果物類
- ビタミンDを多く含む食品
サケ、サンマ、カレイなど魚や、卵、干しいたけなど

「リドル」交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

～心身をリフレッシュ～

●長万部岳山開き登山会

森林浴を楽しみながら、健康づくりの一環として気軽に登山しませんか。春の長万部岳には様々な発見があります！●日時/5月30日(日) 午前8時、福祉センター前集合・出発 ●参加費/千円(保険料含む) ●参加締切/5月26日(水) ●申込・問い合わせ先/長万部町山岳会事務局・五十嵐宅(☎01377・2・3956)

八雲町

第30回落部公園つじ祭り

●日時/6月6日(日) 午前10時～午後3時 ●会場/落部公園(※雨天時は落部町民センター) 噴火湖を一望できる落部公園はつじの名所です。今年の「落部公園つじ祭り」では、石原詢子、和田青児歌謡ショーやジャンボビンゴ、抽選つき餅まきなど楽しいイベントが盛りだくさん!! また、会場では八雲町の特産品も販売します。皆さんのご来場をお待ちしています。●問合せ先/落部公園つじ祭り実行委員会(役場落部支所内TEL01377・67・223)

八雲町熊石地域

熊石あわびの里フェスティバル

熊石特産の「あわび」がメインの食のお祭り。あわび食街道・浜焼き街道・いにしえ食街道など色々な「食」が格安で味わえます。活あわびが当たる宝もちまき・あわびオーナー抽選会・あわびビンゴ大会・ターツゲームなどイベント盛り沢山●日時/5月16日(日) 午前9時30分～ ●会場/熊石青少年旅行村 ●問い合わせ先/熊石あわびの里フェスティバル実行委員会(役場熊石総合支所内TEL013998・2・3111)

今金町

4月下旬オープン(予定)

奥美利河温泉山の家

冬期間閉鎖されていた奥美利河温泉「山の家」が4月下旬オープン予定です。●日帰り入浴/大人300円、小人150円 ●宿泊/大人5,557円、小人4,777円 ※オープンについては電話にてご確認ください。なお、ゴールデンウィーク期間の宿泊は割増料金となります。●問い合わせ先/クアラザベリカ TEL01377・83・7111

せたな町北檜山区

第38回玉川公園水仙まつり

ゆるやかな丘の斜面いっぱいには、約30種類30万株の水仙が花開く玉川公園。そよ風に揺れる水仙たちに囲まれて、春の1日を家族や仲間と過ごしてみませんか●日時/5月9日(日) 午前11時～午後2時 ●内容/歌謡ショー(ゲスト/山本裕美子、ノンスモークー石井)、陸上自衛隊音楽隊・檜山北高等学校吹奏楽局・ジョイントコンサート、郷土芸能、ロードレース大会、宝入り餅まきほか ●問い合わせ先/せたな観光協会 TEL01377・84・5406

せたな町瀬棚区

初心者・団体も大歓迎!

B&G海洋センター艇庫

5月1日よりB&G海洋センター艇庫がオープンします。ヨットやカヌー、ウィンドサーフィンなどの試乗体験など豊富なマリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしています。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので気軽に利用できます。※月曜休館 ●問い合わせ先/せたな町教育委員会瀬棚教育事務所 TEL01377・87・3322

せたな町大成区

秘湯『湯とびあ白別』

4月よりオープンした湯とびあ白別。周囲を大自然に囲まれた静かな白別渓谷にある秘湯は地元湯治客や観光客に大人気。お湯は天然硫酸塩泉で無色透明、湯温は約53度あり、慢性皮膚病や神経痛に効果があります。●場所/せたな町大成区宮野(国道沿に看板あり) ●入浴料/清掃協力金として100円頂いています。●問い合わせ先/せたな町大成総合支所産業建設課 TEL01398・4・5511