

# “結愛” ~ゆい~

## 『今月の豆知識』

10月20日は骨粗しょう症の啓発を目的に「**世界骨粗しょう症デー**」に制定されています。

骨粗しょう症は骨の量が減って骨が弱くなり、少しの衝撃でも骨折の危険性が高くなる病気です。骨粗しょう症によって骨折しやすくなる部位は背骨（脊椎椎体）、足の付け根（大腿骨近位部）、手首（橈骨）、腕の付け根（上腕骨）と言われています。また、一か所骨折するとその周囲の骨に負担がかかり連鎖的に骨折が生じやすくなるため、**早期発見・早期治療**が重要になってきます。骨粗しょう症の治療は薬物療法が中心ですが、日々の食事や運動習慣なども関係してきます。

○**食事**：カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの骨の形成に役立つ栄養素を摂り、アルコールやたばこ等の嗜好品やインスタント食品はできるだけ避けましょう。高齢になると徐々に小食となり、タンパク質の摂取量が低下する傾向にあるので、バランスの良い食事を規則的に摂ることが望ましいです。

○**運動**：骨は負荷をかけることで強くなるといわれています。普段の生活にプラスしてウォーキングや段差昇降等で運動の習慣をつけましょう。また、カルシウムの吸収に大切なビタミンDは日光を浴びると体内で合成されます。1日15～30分ほどのウォーキングや日光浴など行い、骨密度の改善を目指しましょう。

**転倒に注意しながら適度な運動やバランスの良い食事を心がけ骨粗しょう症を防ぎましょう。**また、服薬を開始されている方の中で効果が分かりにくい場合自己判断で服薬を中止してしまう方がいるようです。効果が出るまで年単位での時間がかかるので主治医と相談しつつ服薬を継続しましょう。

## 『通所リハビリテーション～敬老の日 十五夜～』

敬老の日のお祝いをしました。今年は通所職員手作りの折り鶴ストラップを皆様の健康と長寿を祈りプレゼントいたしました。利用者様にはいつも温かいお声をかけていただきありがとうございます。いつまでもお元気で素敵な笑顔を見せていただきたいと思います。

今年の十五夜は9月29日でした。通所でも月やお供えの品を皆さんと一緒に手作りしました。お供えは本物と見間違える程の出来栄です！実りの秋と満月を一緒に眺めて過ごしました。



## 『秋の漢字～いくつ読めるでしょうか？～』

朝晩が涼しくなり、秋めいてきました。今月は秋に関連するものを漢字で表記しました。皆さん読めますか？答えは来月号で掲載いたします。

- ①牛蒡（〇〇〇）
- ②椎茸（〇〇〇〇）
- ③生姜（〇〇〇〇）
- ④木耳（〇〇〇〇）
- ⑤芒（〇〇〇）
- ⑥秋刀魚（〇〇〇）
- ⑦無花果（〇〇〇〇）
- ⑧団栗（〇〇〇〇）
- ⑨十六夜（〇〇〇〇）
- ⑩秋桜（〇〇〇〇）
- ⑪飛蝗（〇〇〇）
- ⑫公孫樹（〇〇〇〇）