

受付時間表

相談種別	月	火	水	木	金
相談受付	9:00~17:00				
専門相談	法律				第1~3金曜日 (月2,3回) 13:30~15:30 ※予約制
	医療(認知症)			第4木曜日 13:30~15:30 ※予約制	
	保健・介護	9:00~17:00			

問い合わせ先  
宮城県社会福祉協議会 総合相談センター **022-223-1165**

いきいきライフ **LIFE** みやぎ

エイジングマガジン

2012年9月20日発行 秋号

3・6・9・12月の20日発行  
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会  
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3  
TEL.022-223-1171 FAX.022-223-1151  
企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会  
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは  
☎022(223)1171 FAX.022(223)1151

広告に関するお問い合わせは  
河北新報社営業本部営業部 ☎022(211)1318

編集後記

4年に1度開かれる世界のスポーツの祭典といえばオリンピック。ロンドンオリンピック2012は17日間にわたって熱戦が繰り広げられ、日本代表選手の活躍が私たちに多くの夢と感動を与えてくれました。今大会ではメダル獲得総数が38個と、04年のアテネ大会を上回る史上最多記録に。特に女子選手の活躍が目立ち、史上初のメダル獲得が何種目もありました。

ロンドンオリンピックの感動の余韻が残る中、高齢者を中心とした健康と福祉の祭典「ねんりんピック宮城・仙台2012」が、いよいよ10月13日から16日までの4日間、県内13市町で開かれます。期間中、全国各地から約8000人の選手らが来県。さまざまなイベントやスポーツ交流大会などが繰り広げられます。この大会は昨年3月の東日本大震災の後、県内で初めての全国規模のイベントとなります。宮城の元気な姿と復興の確かな歩みを全国に向けて広く発信し、ご支援を頂いた多くの方に感謝の気持ちを伝え、訪れた方に気持ちよく帰っていただけるよう、県民挙げておもてなしの心でお迎えしたいものです。

(S.S)

健康・福祉相談 Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

骨をいきいき保つには

**Q** 60代女性です。若い頃からスポーツが好きで、還暦を過ぎた今でも楽しみ、10月のねんりんピックに参加できそうです。長年スポーツをしてきた人は、してこなかった人より骨折が少ないと聞きました。してこなかった人も、これからできそうな運動をすれば効果はあるのでしょうか。

**A** 長年スポーツに親しみ、ねんりんピック出場のチャンスも得られ、続けてきたかいはありましたね。力を発揮され、素晴らしい成果が得られるよう応援します。

若い頃からスポーツをしてきた人は一般的に筋肉だけでなく、骨の代謝も良く、強さも増しているようです。しかし、骨の量は20歳の頃にピークを迎え、女性の場合は閉経を境目により少なくなります。

それでも若い頃に鍛えておけば骨の貯金があるので、ある程度のカバーが可能です。一方、あまり運動習慣がなかった人、または戦中戦後に若い時代を過ごし、食糧不足のため十分な栄養を取れなかった人もいます。

若い頃の社会的背景や生活習慣を高齢になって取り戻すのは難しいでしょうが、何歳になってもできることはあるようです。特に引力に逆らう運動は年齢を問わず効果的だと分かっています。

閉経後の女性の場合、有酸素運動や負荷を掛ける運動は、腰椎や大腿(だいたい)の骨の股関節に近い場所の骨密度を上げるのに有効。ランニング、エアロビクスなども良く、高齢者は歩行(散歩)だけでも効果的です。脊椎の骨折予防には背中の筋肉を鍛える運動が望ましいです。

**Q** ほかに心掛けた方が良いことはありませんか。

**A** 私たちの骨は常に作り替えられています。それはとても複雑な仕組みで成り立っているため、運動だけではいいとか、カルシウムをたくさん取ればいいというものでもありません。年を重ねると栄養の吸収能力低下、服薬、病気が加わることも多く、それも併せて考えていくことが必要です。

また、骨粗しょう症は動脈硬化を加速させ、糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病を悪化させるので注意が必要です。

特に高齢者は、脂質の吸収が低下してビタミンD不足になりがちなので、サケ、イワシといった魚から補うのも良いでしょう。バランスの良い食事を心掛ければ骨に必要なビタミン、ミネラルが取れますし、日光に当たることでそれがより使われやすくなります。

骨の健康を保つため、日頃から健康づくりを心掛け、それをこつこつと積み重ねていきましょ。

