

# バラくんの健康いちばん!!

桑原の「ばら」から『バラくん』です!

第19回のテーマは『骨を丈夫にする暮らしのコツ』

ご自分の「骨」のこと、気にしたことはありますか?

骨は常に生まれ変わっています。若い頃はどんどん新しい骨が作られますが、加齢とともにゆっくりになり、骨の量が少しずつ減っていきます。これが「骨粗しょう症」につながります。

今回は骨を守る暮らしのコツについてお話していきたいと思います。



保健師  
桑原克哉  
くおばら かつや

骨がもろくなると、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなります。特に多い骨折はこの3つ!

- ①足の付け根の骨折 → 寝たきりのきっかけになりやすい
- ②背骨の圧迫骨折 → 背中が曲がったり、慢性的な痛みにつながる
- ③手首の骨折 → 転んだときに手をつくことで起こりやすい



## 骨を丈夫にする3つのコツ

### 1. 食事…カルシウムとたんぱく質、ビタミンDをしっかり摂る

カルシウム：牛乳・ヨーグルト・小魚・小松菜

たんぱく質：魚・肉・卵・豆腐など大豆製品

ビタミンDを含む食品：鮭、サンマ、干ししいたけ



### 2. 日光浴…体内のビタミンDを活性化しカルシウムの吸収をよくします!

太陽光を浴びる1日の推奨時間は、夏であれば10分、冬であれば30分ほどです。食事からもビタミンDは摂れますが、日光による生成はとても効率的です。手のひらを太陽光に当てるだけでもOKです!

### 3. 運動…骨と筋肉を刺激する! 軽い運動を続けることが大切☆

お散歩や足踏み、軽いスクワット、段差の昇降運動など。骨は、動いたり体重がかかると「よし、もっと強くしよう」と働き始めます。強い力をかける必要はなく、普段の動きだけでも、骨はしっかり反応して元気になります。

毎日のちょっとした心がけを積み重ねることで、骨はより強く、しなやかに育っていきます。今日からできることを無理なく続け、未来の自分のために“コツコツ”取り組んでいきましょう!(骨だけに)

以上、バラくんのワンポイントアドバイスでした☆

## 本宮市白沢地域包括支援センター

本宮市和田字戸ノ内321 カサーレ1階

電話番号 0243-24-5131

メールアドレス s-hokatu@asaka.or.jp

担当：佐藤直之、小藤知子、桑原克哉

メールアドレスは  
こちらのQRコード  
から読み取れます↓



困りごと等のご相談はメールでも受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

# しらすわ ほうかつ

本宮市白沢地域包括支援センターです

自然に囲まれたカフェでゆったりおしゃべりしませんか?



## カフェさとやま

にぎやかにおしゃべりできる、笑顔でいっぱいのカフェです。毎月、開催しています。美味しいコーヒーやお菓子や、白沢包括職員による健康に関するワンポイント講座も好評です!

毎月第1月曜日

10:00~11:30

予約が必要です。白沢地域包括支援センターへお電話ください。

## 令和8年度の予定

4月6日 5月11日※

6月1日 7月6日

8月3日 9月7日

10月5日 11月2日

12月7日 1月18日※

2月1日 3月1日

※5月は第2月曜日、1月は第3月曜日



## 【カフェさとやま】

場所：農場レストラン「トレンテ ビアンコ」

(K.ふぁーむ内/本宮市和田字戸ノ内158-8)

ご予約・お問い合わせ：白沢地域包括支援センター

☎0243-24-5131



みなさまのお越しを  
お待ちしております!

社会福祉士  
小藤 知子  
こぶし ともこ

# 移動式カフェ『チルコロカフェ』

白沢地区の分館をお借りし、介護予防や生活に役立つ講座や体力測定会を実施しています。参加は無料、申し込みも不要！どなたでも参加できます！10時から午前中の開催です！いろいろな講座を用意しているので、毎月参加しても楽しんでいただけます♪

## 1月20日(木)長屋分館 ワンポイント講座『交通安全について』

郡山北警察署本宮分庁舎の方にご協力いただき、交通安全シミュレーションを通して自動車を運転中の「危険」を体験しました。「危険予知」といって、カーブや見落としがちな歩行者など「事故の危険があるかもしれない」と予測しながら運転することが大切です！



3回参加した方に  
記念品贈呈♪



## 1月26日(金)白岩分館 ワンポイント講座『おしえて介護保険』

白沢包括としらさわ有寿園居宅介護支援事業所のケアマネジャーが介護保険について分かりやすく説明するパンフレットを作成しました。元気なうちから介護予防に取り組むことや、相談先を知っておくことも大切です。気になることはお気軽に白沢包括へご相談ください！



3回参加した方に  
記念品贈呈♪

## 1月14日(水)松沢分館 ワンポイント講座『住環境と転倒予防』

福祉用具を取り扱うダスキンヘルスレント郡山ステーションにご協力いただき、おうちの環境と転倒予防について学びました。玄関や廊下に手すりを設置したり、段差を解消することで安全に安心して過ごせるようになります。詳しくはまずは白沢包括へご相談ください！



チルコロカフェ 開催時間：午前10時～11時45分  
お問合せ：白沢包括 ☎0243-24-5131

# 厚生労働省とスポーツ庁が主催する 「健康寿命をのばそう！アワード」 白沢地域包括支援センターの『チルコロカフェ』が 表彰されました！

「健康寿命をのばそう！アワード」とは？  
生活習慣病予防や介護予防など、国民の健康寿命延伸に資する優れた活動を行う企業・団体・自治体を顕彰する制度です。毎年、全国から応募があり、模範となる取り組みが選ばれています。  
『チルコロカフェ』は、介護予防・高齢者生活支援分野の団体部門における「厚生労働省老健局長 優良賞」を受賞しました。

大きな賞状をいただきました！



所長 佐藤 直之  
さとう なおゆき

今回の受賞は、地域の皆様のご理解をはじめ、安積福祉会や本宮市の多大なる協力があったからこそと、心より感謝申し上げます。  
令和4年4月にスタートし、現在も毎月開催しており、おかげさまで多くの方に足を運んでいただいております。健康づくりはもちろん、日々の困りごとを解消する講座として、皆様の生活に寄り添えるよう努めてまいりました。これからも皆様の思いを大切に、より多くの方に親しんでいただける活動を展開してまいります。  
今後とも、変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。

チルコロカフェの令和8年度(上期)の開催日と場所

|          |              |          |      |
|----------|--------------|----------|------|
| 5月20日(水) | ※和田分館(4月開催分) | 5月22日(金) | 長屋分館 |
| 6月25日(木) | 白岩分館         | 7月24日(金) | 松沢分館 |
| 8月28日(金) | ※白岩分館(稲沢開催分) | 9月11日(金) | 糠沢分館 |

※分館の工事等に伴い、開催時期と場所を変更しています。

