ふれあいプラザだより

◇健康増進担当 ☎2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
☎2-5555

「高齢者eスポーツ」4月から始まります！

頭と体の運動！高齢者向けのeスポーツに参加してみませんか？

【事業内容】
◆対象者 60歳以上でテレビゲームや運動に興味関心がある方
◆開催日 毎週水曜日
①9時10分～10時10分
②10時30分～11時30分
※各1時間を単位とする2クラス開催
◆開催期間 3か月を1クールとして、年間4クール開催予定
※変更の可能性があります。
◆定員 1クラス10名程度
◆利用料 月額（税別）500円
※令和5年度より利用料がかかります。
◆場所 ふれあいプラザ研修室
◆申込先 地域包括支援センター（☎2-5555）
◆その他 申込が定員に達した場合は、他の介護予防教室等へ参加していない方が優先となりますのでご了承ください。

妊娠を希望されるご夫婦への風しん予防接種費用助成

◆対象 妊娠を希望する女性および夫。風しん抗体の不十分な妊婦の夫。
※風しん罹患歴または風しん予防接種2回接種歴が明らかな方、妊娠中および現在妊娠している可能性のある女性を除きます。
◆内容 予防接種（麻しん風しん混合ワクチン）
※注意：妊娠を希望する女性は、予防接種後2か月の避妊が必要です。
◆方法
①役場保健福祉課健康増進担当（ふれあいプラザ）に申し込みます。
②町から「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」を受け取ります。
③町内医療機関へ予約し、②の書類を提出し接種をします。
◆実施場所 町内医療機関（上士幌クリニック・はげあん診療所）
◆持ち物 町が発行した「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」
◆費用 予防接種費用10,080円全額を町が負担します。
※町外の医療機関で受けた方は助成の対象になりませんのでご注意ください。
※お問い合わせは、健康増進担当（2-4128）まで

3月は「自殺対策強化月間」です

悩みを抱え、つらい状態におかれている人は、みずから相談するという行動がとりにくいものです。
ゲートキーパーは、悩んでいる人にきづき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ見守る人のことで、特に資格はいりません。家族や仲間、身近な人の変化にきづくことから始まります。

ゲートキーパーの心得

○自ら相手とかかわるための心の準備をしましょう
○温かみのある対応をしましょう
○真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
○相手の話を否定せず、しっかりと聴きましょう
○相手のこれまでの苦労をねぎらいましょう
○心配していることを伝えましょう
○わかりやすく、かつゆっくりと話をしましょう
○一緒に考えることが支援です
○準備やスキルアップも大切です
○自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう
○ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です

≪相談先≫町の身近な相談場所「心の相談日」（ふれあいプラザ）では、相談を受けた方のお悩みもお聴きできます。

栄養コラム ～骨粗しょう症予防について～

骨粗しょう症とは？

骨がスカスカになる病気で、女性の方が発症しやすく、特に50歳以上の女性に多く見られます。骨粗しょう症の方は、転んだり、くしゃみをした等、ちょっとしたはずみで骨折しやすいため、要介護状態や寝たきりの原因にもなります。

骨の強度の指標となる骨密度は、20歳代にピークを迎え、その後は徐々に減少していきます。骨を強くする身体作りを、骨密度のピークを迎える前から実践するとともに、骨密度の減少を緩やかにするためにも、中高年以降も実践し、骨粗しょう症の発症リスクを減らしていきましょう。

骨を強くする身体づくりのヒント

○カルシウムの多い食品をとる

毎日、牛乳や大豆製品・青菜をとりましょう。乳製品に含まれるカルシウムは吸収率が良く、手軽に取り入れやすいのでおすすめです。

骨粗しょう症の予防のためにとりたいカルシウムの量は1日700～800mgです。牛乳を含め、いろいろな食品からバランスよくとりましょう。

【カルシウムが豊富に含まれている食品】

食品名（目安量）	カルシウムの含有量
牛乳（1杯200ml）	198mg
ヨーグルト（100g1個）	120mg
スライスチーズ（1枚）	113mg
ワカサギ（5尾）	360mg
シシャモ（3尾）	165mg
ちりめんじゃこ（大さじ2）	52mg
厚揚げ（1/2枚）	240mg
木綿豆腐（1/3丁）	86mg
納豆（1パック）	45mg
小松菜（2～3株）	119mg
ごま（大さじ1）	110mg
乾燥ひじき（小さじ1）	50mg

【カルシウムをとり入れるための、料理アレンジ】

◎サラダ：チーズやごまをトッピングする

（チーズ1個15g カルシウム95mg）（ごま大さじ1 カルシウム110mg）

◎青菜の和え物：ほうれん草より小松菜をつかう

（ほうれん草100g カルシウム49mg）（小松菜100g カルシウム170mg）

◎炒め物：乾燥桜エビを加える

（乾燥桜エビ大さじ1 カルシウム100mg）

◎卵焼き：スキムミルクを加える

（スキムミルク大さじ1 カルシウム66mg）

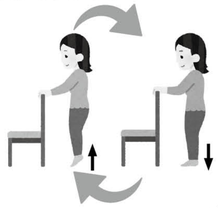
骨を強くするために積極的に摂りたい栄養素

下記の栄養素が多く含まれる食品を、毎日のお食事に使いましょう。

栄養素	役割	主な食品
ビタミンD	カルシウムの吸収率アップ	鮭・サバ・干ししいたけなど
ビタミンK	カルシウムを骨に取り込む	納豆・青菜（小松菜など）
マグネシウム	骨の形成をうながす	ごま・海藻など

○さらに骨を丈夫にするには、骨に刺激を与えましょう

骨は刺激を与えると、強くなるため運動をすることも大切です。

～気軽にできる、かかと落としストレッチ～

①足を肩幅くらいに開き、椅子やキッチンのシンクなどに手を添えます。
②ゆっくりと両足のかかとを上げて、3秒ほどつま先立ちになります。
③両足をすとんと落とし、床を踏み鳴らします。5～10回繰り返します。