

# かたかご



令和8年3月号  
サービス付き高齢者向け住宅  
高志の郷

## 3月の予定

- |        |         |            |     |
|--------|---------|------------|-----|
| 6日(金)  | 14時20分～ | 移動販売とくし丸   | 2階～ |
| 9日(月)  | 9時00分～  | 理容サービスふらっと |     |
| 13日(金) | 14時20分～ | 移動販売とくし丸   | 3階～ |
| 20日(金) | 14時20分～ | 移動販売とくし丸   | 4階～ |
| 27日(金) | 14時20分～ | 移動販売とくし丸   | 2階～ |

春が近づき暖かい日が増えてきましたが、まだまだ寒い日もあり体調を崩しやすい時季です。

手洗い・うがい・マスク着用など感染対策をして体調管理には十分お気をつけください。

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、  
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





3月は骨粗しょう症について。

骨粗しょう症は女性に多く、50代で3人に1人、70代で2人に1人が骨粗しょう症といわれています。ちょっとした動作や転倒で骨折が起こりやすく、寝たきりの要因になる場合もあり、侮れない病気です。

### ●骨粗しょう症の主な症状●

背中が曲がる、身長が縮む、転んで骨折しやすくなる

### ●骨を強くするためのポイント●

#### ◎栄養バランスの良い食事

1日3食、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとることを基本に、骨を丈夫に保つために重要な3つの栄養素、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを積極的にとる

#### ◎適度な運動

運動で骨に適度な負荷をかけることで骨密度をアップさせるウォーキング、スクワット、踵落としなど

#### ◎日光浴をする

日光を浴びることで体内のビタミンDの生成を助ける  
1日15分～30分程度

#### ◎不適切な生活習慣の改善

喫煙・多量の飲酒・運動不足・低体重  
インスタント食品やスナック菓子の過剰摂取

### ●骨粗しょう症を防ぐ食品●

◎カルシウムを多く含む食品：牛乳・乳製品、海藻類、大豆製品、緑黄色野菜、小魚や乾物(炒りごま等)

◎ビタミンKを多く含む食品：納豆、緑黄色野菜

◎ビタミンDを多く含む食品：鮭・鰯・鰻・しらす干し等、きのこ類、卵など

骨粗しょう症は、日ごろの生活習慣を見直すことで進行を遅らせたり予防することができます。

尚、リンを含むインスタント食品やスナック菓子、加工食品を食べ過ぎるとリンの過剰摂取によりカルシウムの吸収を阻害してしまうので注意が必要です。

