

春の気配も整いはじめ過ごしやすい日々も多くなってき

ましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

早いものでもう葉桜が目立つところも多くなってきましたが、先月末に家の近所の公園で簡素ながら花見をしました！しかし食べ盛り・遊び盛りの子供たちは桜にはさほど目を向ける様子もなく…わたしばかり必死になって風に揺られる桜を写真におさめようと四苦八苦していました。

春とはいえ朝晩はまだひんやりとした空気が漂う日もありますので、体調にはご注意ください。

長谷川 優



運動と骨の関係

気づいた時にはもう遅い！
骨は弱くなる前に、予防しよう！

◆骨粗鬆症は「沈黙の疾患」と呼ばれており、骨密度が低下して骨折のリスクが高まっていても、いざ骨折をしないと症状が現れません。

現在、骨粗鬆症は1300万人いると言われており、それは日本人口の1/10以上の方が骨粗鬆症患者であることになります。しかし、骨粗鬆症の受診率は5%以下と非常に低く、多くの方が骨折を契機に自分が骨粗鬆症であることを知ります。

ゆえに骨折をする前に、定期的な検査を行う。そして何よりも、骨粗鬆症にならないよう予防をすることがとても重要です。

令和5年
(2023年)
4月号

vol.152



転倒リスクを自分でチェックしてみよう

リスク評価



あるものにチェックして下さい。

		スコア
(1) 過去一年に転んだことがありますか？	はい (5) いいえ (0)	5点
(2) 背中が丸くなってきた	はい (2) いいえ (0)	2点
(3) 歩く速度が遅くなってきたと思う	はい (2) いいえ (0)	2点
(4) 杖を使っている	はい (2) いいえ (0)	2点
(5) 毎日5種類以上の薬を飲んでいる	はい (2) いいえ (0)	2点
スコア合計点		() 点

※合計点6点以上は「要注意」であり、
転倒リスクが高いと言われています。



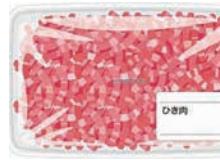
今月の脳トレの解答

- ①いちだんらく
- ②おういん
- ③しゅっしょうりつ
- ④はんよう
- ⑤したづみをうつ



☆★俺のどんぶり☆★
☆白菜と豚ひき肉の簡単炒め丼☆

- 1 白菜を好きな大きさに切ります。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、豚ひき肉を強火で炒めます。
- 3 お肉の色が変わったら☆の調味料を入れて混ぜ合わせます。
- 4 白菜を全部入れます。
- 5 白菜から水分が出て、しんなりするまで炒めたらごま油を入れてサッと混ぜます。
- 6 お好みなとろみで水溶き片栗粉を入れて混ぜたら完成です。



◆材料 (4~5人分)

材料 (4人分)
豚ひき肉…150グラム
白菜…1/2

■ 調味料

☆お酒…大さじ2
☆醤油…大さじ1.5~2
☆味噌…大さじ1/2
ごま油…小さじ1
片栗粉…適量



～骨には運動がとても大切！～



▼宇宙飛行士には微小重力環境下のため骨粗鬆症や
筋肉量の減少が生じる事が明らかになっています。

そのため、宇宙ステーション (ISS) 滞在中は、毎日 2. 5 時間の抵抗運動や自転車エルゴメーター運動、ビスホスホネート（骨粗しょう症薬）の内服が義務付けられています。また、ある研究報告では、3か月間のベッドレスト（寝たきり）による骨密度が 6.2% も低下し、その後回復させるのに、4倍の約 1 年間の運動要したと言われています。つまり、過密度の維持には運動が深く関わっており、一度低下させてしまうと回復させるのがとても大変だという事です。



漢字 正しく読みますか？

①一段落

②押印

③出生率



④汎用

⑤舌鼓をうつ



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー



www.026968.com

