

SPOSHIN



あなたは大丈夫？
骨粗鬆症について



- 1 地域と共に
- 2-4 あなたは大丈夫?骨粗鬆症について
- 5-6 秋の健康レシピ・健康と喜びの声
- 7-8 教室ピックアップ
- 9-10 秋のイベント案内



FaceBookも
人気です!

SPOSHIN は WEBサイトでも公開中
<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

和歌山県スポーツ振興財団

検索

財団各施設のスポーツ教室・イベントをすべて紹介

スポーツ教室・イベント案内

地域と共に

祝

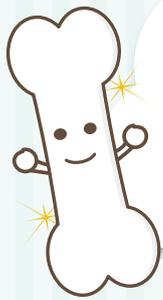
ラジオ体操3万人突破

ラジオ体操は、1928年(昭和13年11月1日)に昭和天皇ご即位の大礼を記念して逓信省(後の郵政省簡易保険局)により「国民保険体操」としてスタートしました。当時はまだ日本人の平均寿命も今ほど長くはなく、国民全体の健康を願ってつくられた体操で文部省が任命した7人の体操考案委員により作成されました。現在の形になったのは戦後の1951年(昭和26年)で「簡単、容易で誰にでもできるもの」「どこでもすぐやれるもの」「調子がよくて、気持ちのいいもの」になるようねりにねって作られたそうです。

そんな歴史を背景にビッグホールで毎朝行うラジオ体操は平成26年8月にスタートし、今日まで近隣の皆様と一体となり爽やかな1日の始まりとして、温かい会話とコミュニケーションを築き大きな感動と喜びの場として、平成30年6月3万人突破を歴史の1ページに示す事ができました。

今後も皆様と一体となりより一層の感激と喜びを歴史に刻み込めればとの思いでいっぱいです。引き続き皆さんの幸せと健康を願うラジオ体操を継続させ、新しい歴史を築いていきたいと職員一同が願ってやみません。有り難うございます。





あなたは大丈夫？

こつ そ しょう 骨粗鬆症について



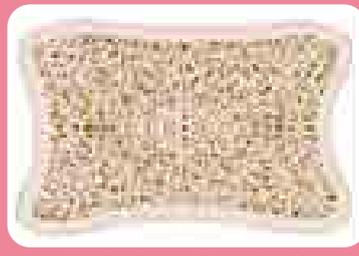
骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは「**骨強度の低下を特徴とし、骨折のリスクが増大しやすくなる骨格疾患**」と定義され、骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症は、高齢社会をむかえ今後も急増することが見込まれることから、骨の健康はすべての人にとって、重要なテーマとなっています。



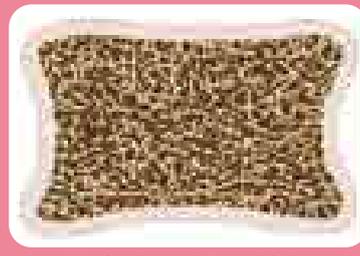
正常な骨



骨密度の高い状態



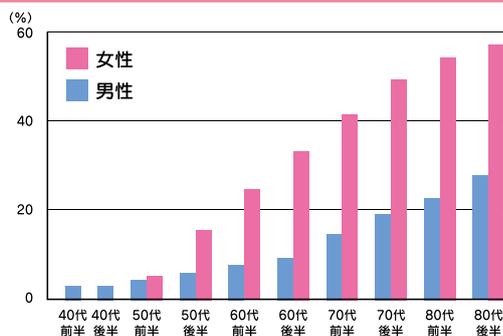
骨粗鬆症の骨



骨密度の低い状態

骨粗鬆症の年代別有病率

50代女性の9人に1人
60代女性の3人に1人
70代女性の2人に1人
50代女性以上の3人に1人



「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」によると、日本の骨粗鬆症の患者数は1280万人と推計されています。

女性980万人、男性300万人で女性のほうが多く、年代別の有病率は、女性は50代から、男性は40代から年齢とともに上昇傾向です。

また、骨折の発生率も、大腿骨近位部骨折や椎体骨折、その他骨折すべて、年齢とともに上昇しています。

骨粗鬆症の種類

骨粗鬆症には、**原発性**と**続発性**の2つタイプがあります。

原発性骨粗鬆症

原発性骨粗鬆症は全体の9割を占め原因となる明らかな疾患などはありませんが、主に女性ホルモンの低下や加齢または無理なダイエットや偏食により栄養バランスが偏ることによって引き起こされるもので、一般的に広く認識されている骨粗しょう症です。

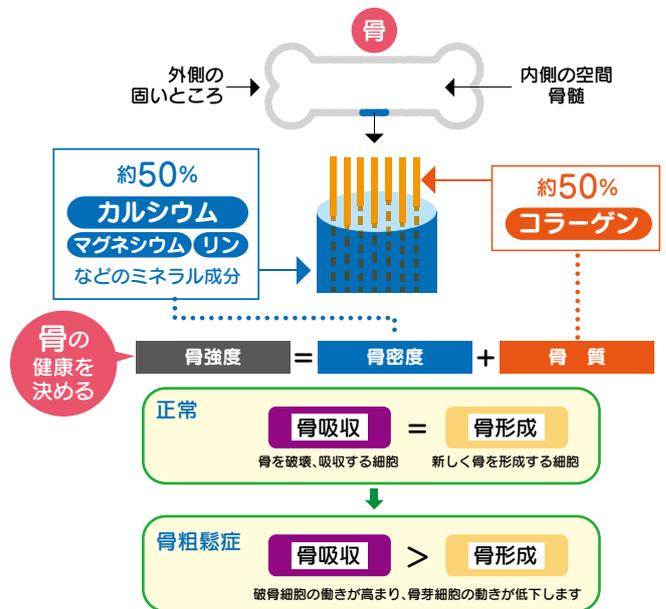
続発性骨粗鬆症

続発性骨粗鬆症は特定の病気や薬の影響によって二次的に起こります。内分泌疾患、胃切除や吸収不良症候群など栄養に関連した疾患、ステロイドなどの薬剤、糖尿病などの生活習慣病、先天性疾患などさまざまな原因が挙げられます。

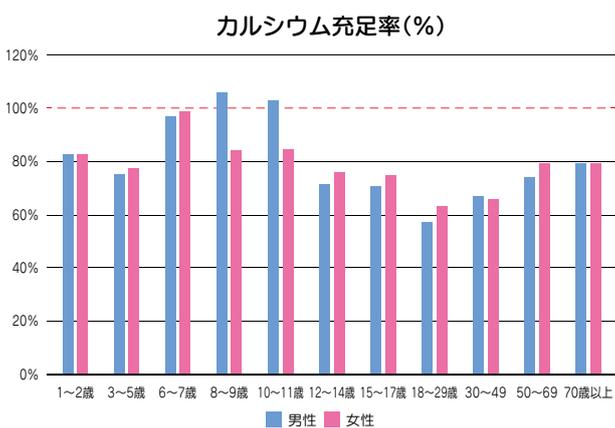
骨強度とは？

骨の強さ(骨強度)は、骨密度と骨質で決まります。骨はカルシウムなどのミネラルとコラーゲン等で形成されていますが、骨密度はカルシウム、骨質はコラーゲンが大きく関係しています。骨は新しい骨をつくる働き(骨形成)をする骨芽細胞と古い骨を壊す働き(骨吸収)をする破骨細胞により、常に作り変えられています。

慢性的にカルシウムの摂取量が不足すると、骨吸収が骨形成を上回り、結果としてカルシウムを主成分とする骨の組織はスカスカになります。

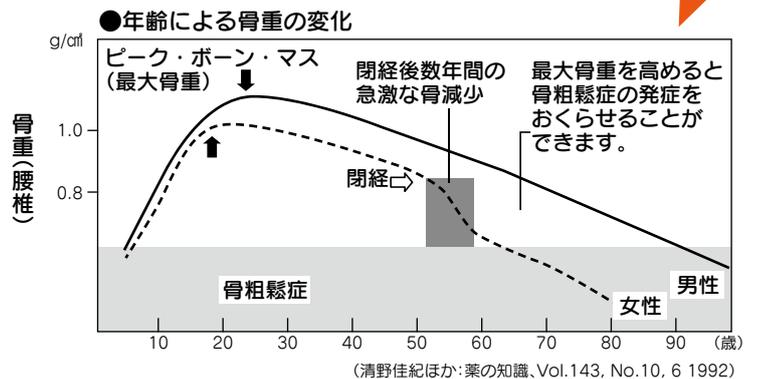


成長期に、しっかりカルシウムを取ろう！



出典: 推奨量/厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」, 摂取量/厚生労働省「平成24年 国民健康・栄養調査報告」

カルシウムの充足率は、男女とも多くの世代で不足していて、女性はすべての世代で不足しています。



男性は20歳、女性は18歳で骨密度はピークになります。それ以降の骨量は減ることがあっても、増加することはありません。この最大骨量を高めると骨粗鬆症の発症を遅らせることができます。青少年期の牛乳・乳製品からの十分なカルシウム摂取が、最大骨密度と骨粗鬆症の予防になります。

骨密度は測定できます。

骨評価や骨密度測定の検査にはDXA(デキサ)法が標準的に用いられています。

DXA法は、エネルギーの低い2種類のX線を使って骨量を測定する方法です。

骨粗鬆症の診断時には、背骨の腰に近い部分(腰椎)と大腿骨近位部の2つの部位を測定することが推奨されています。

この他、定量的超音波測定法やMD法が用いられることもあります。

この他、X線(レントゲン)やCT、MRIといった画像検査、血液検査や尿検査による骨代謝マーカーの測定、身長測定が実施されることがあります。



レントゲン検査

主に背骨(胸椎や腰椎)のX線写真を撮り、骨折や変形の有無、骨粗鬆化※の有無を確認します。骨粗鬆症と他の病気を区別するためにも必要な検査です。 ※骨に、鬆(す)が入ったようにスカスカになること



骨粗鬆症の予防のための食生活のポイント

骨の主成分であるカルシウムは重要ですが、カルシウムだけ摂取すればよいというものではありません。

摂取されたカルシウムが効率よく吸収されるには、ビタミンDやマグネシウム・リン・たんぱく質などさまざまな栄養素が必要です。

そのためには1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事と牛乳・乳製品の摂取がポイントになります。



副菜の「レタスとキュウリのサラダ」を「ひじきの煮物」にすると

→ +カルシウム153mg



カルシウム含量
15mg



カルシウム含量
168mg

主菜の「豚肉のしょうが焼き」を「麻婆豆腐」にすると

→ +カルシウム173mg



カルシウム含量
21mg



カルシウム含量
194mg

牛乳・乳製品を適量

(1日に牛乳ならコップ1杯
(200g=約200ml)程度)とりましょう。



牛乳コップ1杯(200g)を飲むと
→ +カルシウム220mg

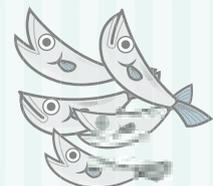
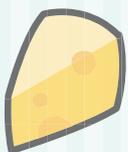
ヨーグルト1個(83g)を食べると
→ +カルシウム100mg



また骨ごと食べられる小魚(しらす干し・さくらえび等)も重要なカルシウム供給源です。ただし、しらす干し等の食塩を比較的多く含む食品のとり過ぎは、食塩の過剰摂取につながりますので注意しましょう。

毎日の食事では、できるだけ食品は偏らないようにしましょう。それぞれの食品に様々な栄養素が含まれています。食事全体のバランスを保つことが大事です。さらに骨粗鬆症の予防においては、他の生活習慣病の予防と同様に食事におけるポイントに加え、身体活動を増加し適正体重を維持することが推奨されます。

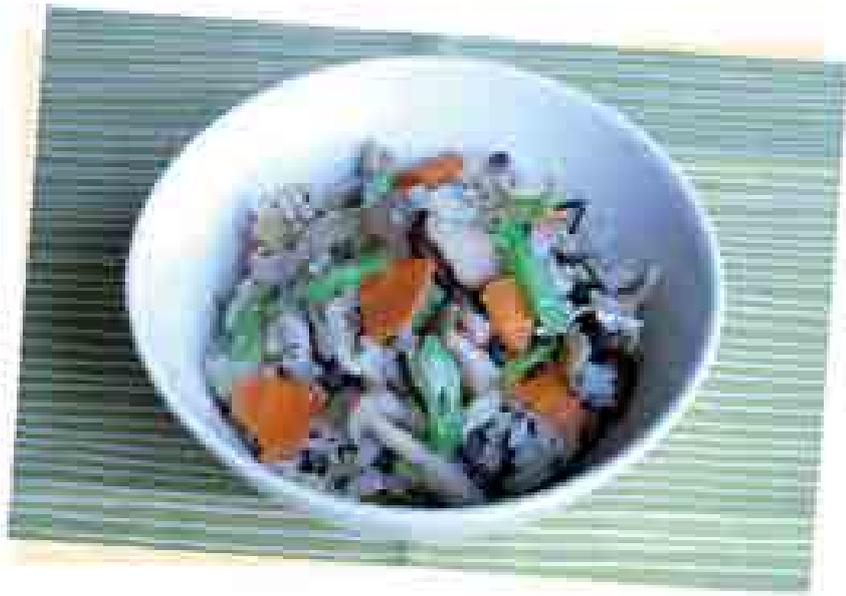
提供 / 日本酪農協同株式会社



秋の健康レシピ

骨の健康を支える食品と食べ方

骨の組織を鉄筋コンクリートにたとえると、鉄筋部分はコラーゲンでコンクリート部分はカルシウムやいくつかのミネラルから成ります。また、骨は日々代謝され数年で新しくなるため『骨を作る成分』と『骨の形成をサポートする成分』が常に過不足なく供給されることが大切です。カルシウムだけ摂っても骨の健康は支えられません。日頃の食生活では、乳製品・大豆製品・青菜類・魚介や魚の缶詰・乾物類(ひじきや昆布・ちりめん雑魚・干し海老・切干大根・胡麻)を積極的に取り入れましょう。



【材料4人分】

米 …………… 2合
 ひじき(乾燥) …………… 6g
 ちりめん雑魚 …………… 10g
 干し椎茸 …………… 中2枚
 好みのきのこ …………… 100g
 人参 …………… 1/3本
 油揚げ …………… 1枚
 スkimミルク …………… 大さじ4
 水(椎茸の戻し汁も合わせて) … 適量

【調味料】

酒・みりん …………… 各大さじ1
 塩 …………… 小さじ2/3
 ※千切り生姜 …………… 適量

「骨力アップ炊き込みご飯」

スキムミルクは「チョイたし」感覚でいろいろなものに混ぜてカルシウムアップにお役立て下さい。ミルク臭さはまったく感じません。

作り方

- ①干し椎茸とひじきは戻しておく。野菜類・油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②米を洗い椎茸の戻し汁を合わせた水に漬けておく。
- ③②にスキムミルク・塩・酒・みりんを加え混ぜ、①とちりめん雑魚を加えて炊く。炊き上がったら千切り生姜を加えざっと合わせる。

「マシュマロチーズケーキ」

次から次へと材料を混ぜ合わせるだけ
 カルシウムたっぷりの美味しいチーズケーキ
 の出来上がり!

作り方

- ①マシュマロはざるに入れて流水をかけ、表面のコーンスターチを除く。
- ②電子レンジ対応容器にクリームチーズを入れ、600wの電子レンジで1分間加熱して泡たて器で混ぜ、①のマシュマロを乗せて更に1分間加熱し、泡たて器でマシュマロの固まりがなくなるまで混ぜる
- ③②にヨーグルト・牛乳・レモン汁を加え混ぜ合わせ、容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

【プリンカップ4個分】

マシュマロ …………… 110g
 クリームチーズ …………… 100g
 ヨーグルト …………… 130g
 牛乳 …………… 100g
 レモン汁 …………… 大さじ1
 季節の果物 …………… 適量

1人分の栄養価

「骨力アップ炊き込みご飯」	「マシュマロチーズケーキ」
エネルギー:357kcal	エネルギー:205kcal
たんぱく質:13.2g	たんぱく質:4.6g
脂 質:3.1g	脂 質:10.2g
カルシウム:156mg	カルシウム:84mg
食物繊維:3.6g	食物繊維:0g
食塩相当量:1.7g	食塩相当量:0.2g



レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
 松崎 博子(栄養士・食生活アドバイザー)

健康と喜びの声

藤原 羽那さん・侑女さん

●体操を始めたきっかけは？

体を動かすことが好きになってほしいと思い始めました。

●参加して良かったことは？

柔軟性が身につき、体操だけではなく他のスポーツも楽しくできるきっかけになりました。

●教室の魅力は

先生方が優しく丁寧に指導してくれます。毎週体操に行くのを楽しみにしています。

参加教室：子ども体操教室(コースクラス)

曜日：月曜日

時間：17:45～18:45

場所：和歌山ビッグウエーブ



田中 敬子さん

●始めたきっかけは？

平成28年3月に退職し、何か体を動かすことでも始めようかと思っていました。その時、スポーツ吹矢教室の紹介パンフレットを見てカッコイイと思い体験させてもらいました。そして、すぐに教室に入りました。

●教室の感想をお願いします

教室の雰囲気はとてもいいです。

通っている皆さんは、熱心で真剣に練習をしています。

先生も丁寧に教えて下さるので、毎回教室に参加するのが楽しみです。

腹式呼吸をしっかりすることで、練習後は体がすっきりして気持ちがいいです。

もっと練習して上達したいですね。

参加教室：スポーツ吹矢教室

曜日：火曜日

時間：13:30～15:30

場所：和歌山県立武道館



和歌山警備保障株式会社

本社

〒640-8282 和歌山県和歌山市出口甲賀丁 50

TEL.073-431-2900(代) FAX.073-432-0977

URL:<http://www.wakayamakeibi.com>

教室ピックアップ

プチトレ

お昼間の空いた時間を有効活用しませんか？
ストレッチポール・ボール・マットなどを使用した30分の教室です。
筋力トレーニングで運動機能の低下を予防し、
ストレッチで筋肉や関節の緊張をほぐし血液循環のいい身体を目指します。
肩こり・腰痛・むくみ・ストレス解消等におすすめの教室です、ぜひ一度無料体験へお越しください。



開催日 5回回数券

時間 月曜日12:05~12:35

場所 ビッグ愛 6階スポシムルーム

参加料 5回 2,000円

対象 一般

講師 職員

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200

シェイプアップエアロビクス

エアロビクスは、リズムに合わせてながらエクササイズを行う有酸素運動なので脂肪燃焼効果が期待されます。
音楽に合わせてながらダンスを行うので楽しく多くのエネルギー消費ができますのでシェイプアップしたい方におススメです。また、様々な動きを行うことで、ストレッチ、筋力トレーニング、持久力の向上にも向いているので健康維持の効果も期待されます。



開催日 金曜日

時間 19:00~20:15

場所 ビッグウエーブ

お問い合わせ先

参加料 10回 8,000円

対象 一般

講師 横山 安紀子

和歌山ビッグホール 073-433-0035

<http://www.senoh.jp/>



セノ一株式会社 〒555-0001 大阪市西淀川区佃 2-1-34 Tel:06-6473-9101 Fax:06-6473-9100 URL:<http://www.senoh.jp/>

英語であそぼう & ママ・ヨガタイム

広い屋内を遊具を使って走って遊び、時には「英語」のうたや「リズム遊び」を通じて、子どもの「コミュニケーション能力」と「英語に順応する力」を育てます。

また、「ママ」と一緒にヨガをしながらリラックスするとともに、「絆」を深めることが出来ます。無料体験もあるので、ぜひこの機会に参加しませんか。



- 開催日** 水曜日
- 時間** 10:00~10:50
- 場所** 和歌山県立武道館
- 参加料** 1組 900円
- 定員** 15組(先着順)
- 対象** 1歳6ヶ月から4歳までのおおさまと保護者の方
- 講師** 畑上智津子先生・水越弘美先生・加地亜希先生
- お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 073-444-6340



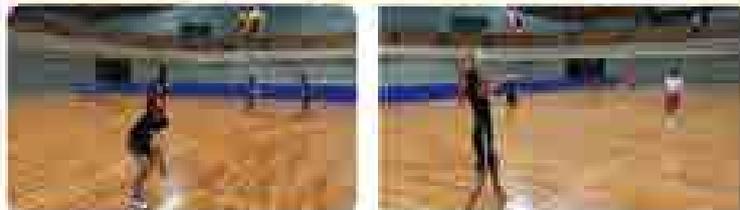
バレーボール教室

初心者が多いクラスだから、バレーをはじめたいけど経験者の中に入っていきるのは不安という方でも大丈夫!

経験豊富な講師が基礎から参加者それぞれのレベルにあわせて指導します。ぜひ一度無料体験に来てみてください。



- 開催日** 火曜日
- 時間** 17:30~19:00
- 場所** ビッグホエール
- 参加料** 10回 8,000円
- 対象** 小学生
- 講師** 郭 一彦
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグホエール 073-433-0035



県下全域から
市内観光まで!!



乗務員がガイド案内

観光ハイヤー

[タクシー] 小型・中型・ジャンボ9人乗り
●和歌山で閑空に最も近いタクシー会社をぜひご利用ください。



SOGO TAXI 相互タクシー株式会社

予約センター

☎073-473-5500(代) 和歌山市松島 222 番地

FAX 073-471-4170 http://www.w-sogo.co.jp

☎073-471-5111 [年中無休/24時間対応]

環境緑化でまちづくり、
より美しい県土創造を推進する
「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人

和歌山県造園緑化技術センター

〒640-8064 和歌山県東牟婁郡下2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9170

秋のイベント案内

第35回和歌山県立体育館卓球大会



初級・中級・上級クラスの3クラスで開催します。
初級クラスは大会に初めて参加される方や気軽にゲームを楽しみたい方にお勧めです。

- 開催日 10月12日(金)
- 時間 9:00~16:00
- 場所 和歌山県立体育館(本館)
- 参加料 ペアで1,600円
- 定員 60組
- 対象 一般(ペアの性別は問いません。)
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館
TEL.073-422-4108

たっぷりヨガ



人気ヨガ教室講師・舟井愛子先生によるイベントを開催します!2時間たっぷり時間をかけてヨガのプログラムを行います。通常の教室では味わえないヨガのプログラムで自分の心と身体に向き合い整えていきましょう。

- 開催日 10月14日(日)
- 時間 18:30~20:30
- 場所 ビッグ愛6階 レッスンルーム
- 参加料 2,000円
- 定員 15名
- 講師 AIKO
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200

親子で花壇苗を植えよう

親子で触れあいながら楽しく季節にあった花の植え替えをしませんか?土にさわることでリフレッシュ効果があるとされています。花壇苗の専門店のお花屋さんに教えていただく教室となっています。



- 開催日 10月20日(土)※雨天中止の場合10月21日(日)
- 時間 10:00~11:00
- 場所 松江緑地公園 事務所前花壇
- 参加料 1家族500円 定員 10組程度
- 講師 島(島園芸)
- 受付 10月6日(土)13:00から電話で受付します。
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355

ストレッチポールde姿勢美人



日常生活の癖でゆがんでしまったり凝り固まった身体をほぐして本来の正しい姿勢を取り戻しましょう!ストレッチポールに乗ることで自然にからだはほぐれていきます。猫背改善の他にも肩こり・腰痛等にも効果的です。

- 開催日 10月27日(土)
- 時間 19:00~20:15
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンルーム
- 参加料 1,000円 定員 15名
- 対象 一般
- 講師 横山 安紀子
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200

デイサービスで活かせるレクリエーション



デイサービスや介護の現場で使える健康レクリエーションです。

- 開催日 10月28日(日)
- 時間 14:00~(2時間程度)
- 場所 和歌山ビッグ愛 展示ホール
- 参加料 1,000円 定員 50名程度
- 対象 デイサービスや介護関係のお仕事にお勧めの方
- 講師 奥 幸博
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200

ノルディックウォーク講習会



2本のポールを持って歩くことで歩行姿勢を正し、関節やヒザに負担をかけず、体力作りと筋力強化に効果があるとされています。認定資格を持つ講師と一緒に楽しく健康的に歩いてみませんか?

- 開催日 11月2日(金)
- 時間 10:00~11:00
- 場所 和歌山ビッグホエール 玄関前
- 参加料 500円 定員 15名
- 対象 一般
- 講師 財団職員
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200

親子秋の工作教室

親子で自然に触れ、楽しみながら公園内で採取したどんぐりや松ぼっくりなどで様々な動物を作ります。竹てっぽうを使って遊んだりもします。親子で仲良く協力して作品を作りあげましょう。



- 開催日 11月11日(日)
- 時間 10:00~11:30
- 場所 松江緑地公園 事務所横
- 参加料 500円 定員 10組20名
- 対象 親子で子供は小学生以上 講師 中林
- 受付 10月27日(土)13:00から電話で受付します。
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355

楽しく走ろう!ジョギング体験会



河西緩衝緑地で初めてのジョギング体験会を開催します。陸上競技をしていた方に走り方を教えていただけます。ファイテンショップの方にも協力していただき、体のケアの仕方も教えていただけます。

- 開催日 11月17日(土)
- 時間 10:00~12:00
- 場所 河西公園(カプト公園)
- 参加料 100円 定員 100名
- 対象 ジョギングに興味のある方
- 講師 ファイテン
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355

クリスマスリース作成



河西緩衝緑地で採取した木の実やヒイラギの葉を使い飾り付け、自分だけのリースを作成する教室です。素材の見せ方で様々な変化を見せてくれます。大人気の教室になっています。

- 開催日 12月1日(土)
- 時間 10:00~12:00
- 場所 西松江緑地体育館2F 中会議室
- 参加料 1,000円 定員 30名
- 講師 河西緩衝緑地 職員
- 受付 11月17日(土)13:00から電話で受付します。
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355

クリスマスとお正月の寄せ植え

クリスマスとお正月を迎えるためにお部屋を飾る寄せ植えの教室です。素材の植え方で様々な変化を見せ、自分のお気に入りの作品を作りあげましょう。人気のある教室になっています。



- 開催日 12月15日(土)
- 時間 10:00~12:00
- 場所 西松江緑地体育館2F 中会議室
- 参加料 2,500円 定員 30名
- 講師 島(島園芸)
- 受付 11月24日(土)13:00から電話で受付します。
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
TEL (073) 455-5115 (代)
FAX (073) 452-6415



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地
TEL(073)451-3388(代)
FAX(073)453-1434

緑化造園工事施工
産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊1850番地
電話(073)452-1710
FAX(073)453-7555



JR和歌山駅から徒歩7分!

アットホームな雰囲気のホテルです。
シャッター付きの屋内駐車場のほか、
屋外駐車場もあります。
小型バスやトラックで来られるお客様、
一度ご相談ください。

ビジネスホテルかつや

〒640-8342 和歌山市友田町3-12
TEL 073-422-0063 FAX 073-422-0063



子ども体操教室 参加者募集中!

できた喜びが子どもの成長へ!

無料体験
実施中!

親子 幼児 小学生

教室名	対象	曜日	時間	参加料
キッズ&ファミリー	1歳6ヶ月~4歳と保護者	火木	11:00~12:00	3ヶ月10回 8,100円
キッズ体操	年少~年長	月~金	15:15~16:15	3ヶ月10回 8,000円
		土	9:15~10:15	
ジュニア体操Ⅰ	小学生~中学生	月~金	16:30~17:30	
		土	10:30~11:30	
ジュニア体操Ⅱ	小学生~中学生	火水	17:45~18:45	

詳しくはHPもしくはお問い合わせください。

お問い合わせ先

和歌山ビッグホール・ウエーブ
TEL:073-433-0035

(和歌山県スポーツ振興財団) [検索](#)