

あなたの骨は大丈夫？

骨密度を測定しましょう！

骨密度とはカルシウムなどで作られる骨の内部密度のことです。骨粗しょう症は骨密度が少なくなって骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。

骨粗しょう症は、それ自体が生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる人は少なくありません。骨粗しょう症は確かに女性に多い病気ですが、発症している人の4人に1人は男性です。70歳以降になると女性の発症数の半数ほどの男性が骨粗しょう症になっています。

年に1度定期的な骨密度測定をすることで、自分の骨の状態を把握することが大切です。女性だけでなく男性もぜひ検査を受けて下さい。



10月31日に「ボランティア交流・懇談会」を開催し、26名のボランティアが参加、意見交換や交流を行いました。その中でボランティア委員会事務局から、組合員による組合員への助け合い活動実施を提起。来年1月から「助け合いボランティア活動」を開始する予定です。

活動内容の詳細につきましては次回ほほえみに掲載します。

「助け合いボランティア活動(仮)」が始まります。

ボランティア活動への問い合わせは、しが健康医療生協本部へ
☎077-574-8522

「住民健診のお知らせ」

栗東市にお住まいの方でまだ健診を受けておられない方は、診療所へご相談下さい。

鷺田農園(野洲)で初の健康チェック

11月23日(祝)、鷺田農園(野洲小篠原)にて健康チェックを行いました。今回は鷺田農園が毎年開催するお祭りに、健康チェックで参加してもらいたいと依頼あり、初めての参加となりました。

当日は秋晴れの中、22名の方の健康チェックを

実施。血圧・体脂肪のほか、骨密度の測定も行いました。

お年寄りから若い家族連れやカップルなど色々な方の測定を行い、感想としては「体脂肪は測ったことあるけど、BMIって何？」や「骨密度を測るのは初めて！」「(出た評価をみて)生活習慣を見なおすきっかけにしたい」など等。

体年齢(体脂肪計)や、骨年齢・体同年齢比(骨密度)が数値化されたことで、悲喜こもも色々な感想を聞くことができました！

(生協本部：山崎)

