

深々と雪が降り積もり、日々の雪かきにお父さん・お母さんは奮闘されているのでは？その中でも、お子さんたちは楽しいそらに雪遊びに夢中。楽しく遊ぶお子さんを見ると、ホッとした気分になると思います。外で思い切り遊んだ後は、お家でしっかりうがい・手洗いをしましょう。

## ☆にこにこ学級～クリスマス会☆

12月18日(火)、にこにこ学級で一早いクリスマス会を開催しました。今年は、ピザ作りに挑戦。生地作りでは、お母さんと一緒においしくなる魔法をかけながら一生懸命に生地をこねました。トッピングもコーン・ピーマン・ハム・玉ねぎ・チーズなど色々な具材を、楽しみながら盛り付けしました。

もちろんクリスマスには欠かせないサンタさんも、トナカイさんと共に登場。乗っていたソリが壊れるハプニングもありましたが、無事にプレゼントが届きました。

お子さんたちは、お母さんと一緒にピザを作ったり、サンタさんからプレゼントをもらったりと楽しい時間を過ごしました。



### \*お知らせ\*

#### ◆0・1歳親子遊びの広場

0歳から1歳児のお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんのご参加をお待ちしています。事前連絡等は不要ですので、お気軽に遊びに来てください。

- ・日時 2月13日(水) 10時から11時30分
- ・内容 お子さんとのふれ合い遊び、絵本の読み聞かせ
- ・持ち物 各自必要なもの(おむつ・着替えなど)
- ・場所 地域子育て支援センター(幾寅保育所内)

#### ◆子育て支援センター室のご利用について

お外に行きたいけど天候がイマイチ・お家で遊ぶのもマンネリ気味・・・そんな日はぜひ、子育て支援センター室をご利用ください。活動日や土曜日・行事以外はほぼ毎日利用が可能です。気軽に遊びに来てください。お待ちしております。

※詳しくは、地域子育て支援センター(幾寅保育所内)までお問い合わせください。

## 保育所の元気な子どもたち

### 幾寅保育所

12月21日、クリスマス会を行いました。歌を歌ったりゲームをしたり楽しい一日。でもなんといってもサンタさんがやってきてくれたのが・・・つくし組さんは目がくぎづけになっていました。あとから「やさしそうなサンタさんだったよ」の声も聞こえてきました。



### 金山保育所

1月7日、子どもたちは全員、今年の寒さやカゼに負けず元気に登所しました。この日はカルタ会を行い、参加した子どもたちは、大きな声で「取ったよ！」とカルタを見せ合って楽しみ、おやつに甘いみかんを食べて過ごしました。



こんにちは  
**保健師**です!  
保健福祉課保健指導係  
☎52-2211

## あなたの骨は大丈夫ですか？

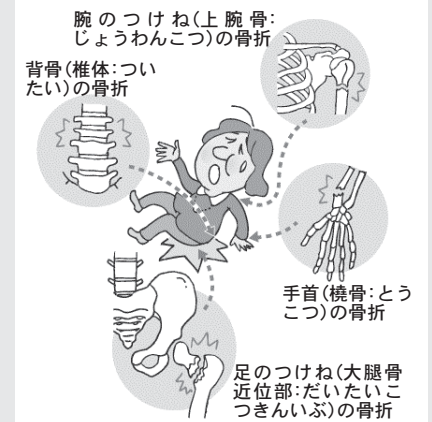


骨粗鬆症

骨粗鬆症は、鬆(す)が入ったように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。また、骨がもろくなることで骨折しやすくなります。

骨折が多い部位では、背骨、腕の付け根、足の付け根、手首です。

背骨では、もろくなった骨がつぶれるような骨折(圧迫骨折)が起こり、腰や背中痛みが起き、背骨が曲がる原因となります。また、足の付け根の骨折は歩けなくなったり、寝たきりにつながりやすくなります。



### 骨粗鬆症になる原因とは

骨粗鬆症は圧倒的に女性に多い病気です。閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減少し、60歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症といわれています。これは、女性ホルモン(エストロゲン)が骨の新陳代謝に関わっているからです。その他、年齢や遺伝的な体質、偏食や極端なダイエット、喫煙や過度の飲酒、運動習慣なども骨粗鬆症の原因として考えられており、最近では、若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。

### 予防するには

#### ①食生活

骨粗鬆症の予防に特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(きくらげ、鮭、さんまなど)骨が作られるのを助けるビタミンK(納豆・緑黄色野菜・わかめなど)たんぱく質、ミネラルなど様々な栄養素を摂取することも大切です。また、喫煙は胃腸の動きを抑え、カルシウムの吸収を妨げます。アルコールは、利尿作用があるため、飲みすぎると必要なカルシウムまで排泄されてしまい、腸からのカルシウムの吸収も妨げてしまいます。

②適度な運動を  
運動は骨に適度な圧力が加わり、骨が強くなります。また、運動を続けると血液の流れがよくなるので骨を作る細胞の働きが活発になります。

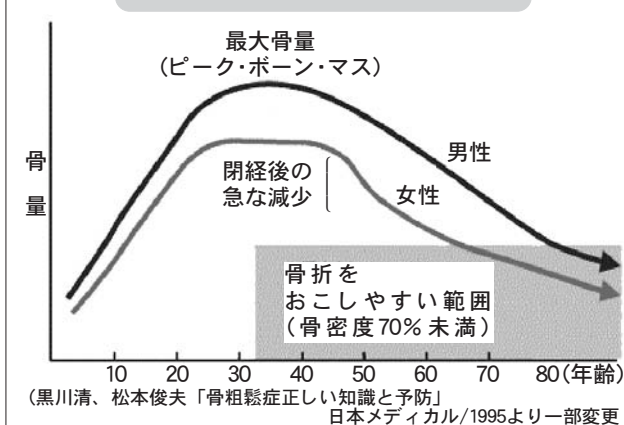
#### ③日光をあびましょう

適度に日光に当たるようにすると、骨の吸収を良くするビタミンDが活性化され、強い骨を作るのに役立ちます。

#### ④転倒による骨折を防ぎましょう

ちょっとした転倒が骨折につながります。さらに、骨粗鬆症による骨折は「寝たきり」に繋がると言われています。意外と多いのは、慣れている家の中での転倒です。年齢とともに歩く時に足が上がらなくなり段差やじゅうたんにつまづいて転んでしまうことがあります。家の中の整理や杖を使用するなどして予防しましょう。

### 加齢による骨量の変化



なお、他の病気の影響によって骨粗鬆症になりやすくなる場合もあります。

また、男性も決して安心はできません。骨量減少は女性よりゆるやかですが、70歳以降になると女性の発症数の半数位の男性が骨粗鬆症になっています。さらに80歳になると平均して若いときの70%程に低下するので、男性でも骨粗鬆症になる人が多くなるのです。