

## 骨粗しょう症の原因と予防

### バランスの良い食事と適度な運動を

内科 大薬先生

連日猛暑のニュースが伝えられています。今年は、新型コロナウイルスの影響で家にいることが多く、食事の偏り、運動不足が気になります。以前骨粗しょう症をとりあげ原因等をお話しさせていただきましたが、今回は骨粗しょう症の予防のための日常生活のポイントをお話しします。

#### ①食事

バランスよくとる。タンパク質を十分に(腎臓が悪い人は主治医に相談のこと)、ビタミン・ミネラルなども食事に取り入れる。

・カルシウム不足・・・1日2000〜3000mg必要

(例)牛乳(200ml) 227mg、スキムミルク(20g) 220mg、プロセスチーズ(20g) 126mg、ヨーグルト(100g) 120mg、小松菜(80g) 136mg、わかさぎ(60g) 270mg、干しエビ(5g) 355mg など

・ビタミンD(カルシウムの腸管からの吸収を助ける)・・・1日10〜20mgが目安  
(例)かれい(60g) 7.8mg、さんま(60g) 8.9mg、鮭(60g) 11.9.2mg、うなぎ(100g) 11.9.0mg など

日光を浴びると体内で作られます。(夏15分程度木陰でOK)

・ビタミンK(骨形成を促し、骨密度を高める)・・・1日250〜300mgが目安  
(例)全卵(50g) 6.5mg、納豆(50g) 300mg、ほうれん草(80g) 216mg、ブロッコリー(50g) 80mg、焼きのり(0.5g) 2mg、わかめ(1g) 16mg、キャベツ(50g) 39mg など

#### ②運動

なるべく体を動かしましょう。外出を自粛している人も、お天気のよい日は蜜を避け外に出て紫外線に当たりましょう。マスクを外し、散歩やウォーキングを水分を摂りながら行いましょう。家の中でも階段の昇降やスクワット、屈伸などの筋肉運動も効果的です。家事で体を動かすこともおすすめです。元気にこの夏を過ごし、骨粗しょう症の予防をしましょう。

# 健康コラム

## 骨に良い食事

### ①カルシウムを多く含む食品

<b>魚介類</b> マイワシ、ワカサギ、しじみ、干しエビ	<b>大豆製品</b> 納豆、生揚げ、木綿豆腐
<b>乳製品</b> 牛乳、スキムミルク、ヨーグルト	<b>野菜・海藻類</b> 乾燥ひじき、干しわかめ、小松菜、チンゲン菜

### ②ビタミンDを多く含む食品

<b>魚類</b> イワシ丸干し、サンマ、カレイ、サケ、ブリ、シラス干し	<b>きのこ類</b> 干しいたけ、きくらげ
--------------------------------------	------------------------

## その時々に関わる言葉

心療内科 上里先生

本や新聞を読んだりラジオをきいたりしていると、その時々自分の心の状態によって、心に響く言葉に出会うことがあります。忘れないうちにスマホにメモを取るようにしています。

To avoid criticism, say nothing. To avoid criticism, say nothing. To avoid criticism, say nothing. To avoid criticism, say nothing.

自分を主張せずにいれば、批判もされずに自分も傷つかない、ということ。しかしこれは反語のようなもので、人の目を気にして、良い人のようにふるまっていると、何も成し遂げることはできないということ。時には嫌われる勇気が必要です。

### 榎本施設長より

新型コロナウイルス、日常生活の自粛、ステップ3の解除により東京都庁・レインボーブリッジの色が変わりました。徳耀会では各事業所に空気清浄機を設置致しました。GHIゆとりあではまだまだ利用者様、ご家族様との居室での面会は見合わせております。事前の連絡を頂き、曜日・時間との調整、及び利用者様、ご家族様の健康状態をふまえて面会等になります。37.5℃以上熱があったり、風邪気味の方々についてはご遠慮をお願いいたします。(事前のバイタル測定・手指消毒・マスク着用をお願いいたします。)密にならないよう短時間で!ご家族様との外出等につきましては先送りさせていただきますいております。

東京でも梅雨に入り、ジメジメ蒸し暑く、利用者様にはアイスクリームを提供、また毎年恒例七夕イカ割りを実施、2階3階の交流をしておりましたが、今年は新型コロナウイルスの影響で各階ごとに実施予定です。(シャリとした歯触りが特徴のすいか、水分90%の果肉色素にはビタミン、カロテンとリコピンが含まれ、抗酸化作用への期待)

毎月防災訓練を実施(各階ごとに行っております。コロナウイルスの関係上、利用者様同士の密を避けるため)外に出ることは現在一切していません。

ご家族様におかれましても、このような状況を踏まえご協力をお願いいたします。近隣での買物、特に利用者が使用されるリハパン・パット(昼夜用)が手薄なためご家族様のお手配を頂きたく存じます。スタッフから連絡が入る場合においてはご協力のほどお願いいたします。

### 前田ヘルパーより

新型コロナウイルス肺炎の感染拡大防止のため、政府より「緊急事態宣言」が出され、さらに延長されたことにより、様々な犠牲を払い、私たちは新型コロナウイルスの感染症と闘っていますが、あっという間に半年が過ぎてしまいました。早く元の生活を取り戻したいと思います。

1日1日を大切に過ごし、今回のコロナウィルの件で、家族との面会も外出もできませんでした。足立区花火大会も中止となりましたが、今年もまた皆さんにお寿司を召し上がっていただきたいと考えております。

## ~人事に関して~

①総務・管理・事務職として令和2年7/1(火)付けで河原直美さんが入職されました。

②心療内科クリニックより令和2年7/4(土)付けで田畑光一先生が入職されました。

田畑先生経歴  
東京医科歯科大学 精神科 所属  
青梅市立総合病院 精神科 出向中  
豊島病院 精神科 出向中

医療法人社団 徳耀会  
グループホーム ゆとりあ  
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11  
http://www.tnhc.jp/  
Tel. 03-5616-1094 fax 03-3605-1092

## 編集部 コラム

### 消費税って本当に社会保障のためにつかわれてるの？

では実際使い道はどうなのか。実は社会保障の充実に使われるのは引上げた分のうちの約2割程度であとは国の借金返しに使われているのです。どうやら国はこのポスターの「安定化」の部分に国の借金を返すという定義を付けているようですが、どうもこのポスターを見れば社会保障の充実には関係ないように思えます。2019年に消費税が再び10%に引き上げられてしまいました。その使い道に際しては、本当に引き上げによってよくなったのか、経済的影響も分析する必要があります。

消費税率の引上げ分は、全額、社会保障の充実と安定化に使われます。



前回MMTを紹介したコラムで日本は財政破綻などしないため国の借金は何も問題ないとの説明をさせていただきましたが、今回は皆さんの収入にも関わってくる「税」の中でも生活に大きな影響を及ぼす「消費税」について考えてみようと思います。時は遡り、2014年4月に消費税が5%から8%に増税されました。これは2012年当時の民主党の野田内閣時に「公・民」の三党合意により決定したもので、当時の野田総理は引き上げる消費税分は全て社会保障の財源に使わせていただくことと断言していました。そして政権が代わり安倍政権が予定通り消費税を引き上げることになった訳ですが、その当時の政府広報ポスターを一度ご覧頂きたいと思えます。