



骨粗しょう症の予防

あなたの骨は大丈夫！

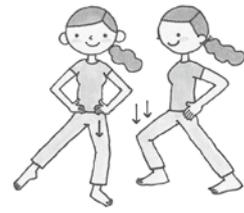
骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなって、すが入ったようにスカスカになる状態をいいます。骨粗しょう症で最も怖いのは、ささいなことでもつまずいて転倒してしまうことです。高齢者が転ぶと骨折し、寝たきりの状態になる人も多いのです。

食事、タバコ、飲酒等に注意し、適度な運動や日光浴をして骨を丈夫にしましょう。

運動で骨を強くする

強い骨をつくり、維持するために、運動をして骨に適切な圧力をかけることが大切です。圧力がかかってはじめてカルシウムが骨に沈着しま

す。運動をすると筋力やバランスも養われ、転倒予防にも役立ちます。まず、歩くことから始めましょう。腰やひざに痛みが出て歩くのがつらい場合は、室内でできる体操をしてみましょう。



食事で骨を強くする

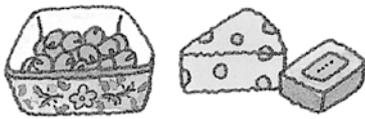
骨粗しょう症を予防するには、骨の材料になるカルシウムを積極的にとることが大切です。より多くカルシウムをとるための工夫を紹介しましょう。

①牛乳、乳製品を調味料として使う

・牛乳を茶碗蒸し、玉子焼き、味噌汁、スープなどの隠し味に入れると、まろやかな味になる。

・ソースやドレッシングに牛乳、マヨネーズを加える。

・スキムミルクや粉チーズをホットケーキや揚げものの衣に混ぜる。



②和食の食材を洋食や中華アレンジする

・ヒジキや豆腐、凍り豆腐などは和食に使うだけでなく、サラダや炒めもの、揚げものなどにも利用する。

③カルシウム食品を常備しておく

・さくらエビ、ヒジキ、凍り豆腐、イワシの缶詰などの保存食品を常備しておき、こまめに使う。



タバコに注意

タバコを吸うと胃腸の働きが悪くなり、カルシウムの吸収が阻害されます。また、タバコは骨の形成に必要な女性ホルモンの分泌を抑えてしまい、骨量不足につながります。

過度の飲酒に注意

アルコールには、腸でのカルシウムの吸収を阻害する作用があります。また、アルコールは利尿作用があるため、飲み過ぎると尿といっしょにカルシウムが排泄され、カルシウム不足につながります。

馬頭東中学校から



写真は、去る1月29日に2年生29名が、なす高原自然の家で立志式を行ったときの様子です。本校では、立志式を毎年県内外の自然の家等を利用して実施しています。内容は、学校長や保護者代表の講話、

写真に育つことを願って立志を特別の日としています。そこで、生徒たちはこの日のために自己のあり方を自覚し、将来の進路について志を立てるとともに文集にまとめ、お互いの志を確認し、これからも、ともに支え合いながら進路の実現に努力していきたいよう絆を深めました。

式典では森嶋学校長から「少年よ、大志を抱け」の言葉を引用し、大きな目標を持つことの大切さを話され、笠井学年会長からは「将来の夢をしっかりともち、力強く生きてほしい」と励まされました。その後、生徒の代表が立志の誓いを発表し、将来の夢を語り合いました。

意見発表、昼食作り、自然体験活動などを行いました。

2年生は、少年期から青年期への移行期として人格形成の上で大切な年ごろであることから、自分自身の存在と将来をかけたえのないものとして受けとめる意識が生徒たち

自然体験の一環で「スノーシューハイキング」を行いました。雪山で楽しい雪遊びを行うとともに、真っ白な雪の上に自分の目標を書き、志を再確認しました。最後に、お世話になった保護者の皆さまに本紙をお借りしてお礼を申し上げます。

広報文芸

俳句

大雪に竹折れる音聞を裂く
寒鯉の一鱗を捨て鉛躰す
雪道に轍ゆつくり進みけり
初夢に拍手喝采の人が居て
氏神の祠はみだす鏡餅
年新たな山河は闇を脱ぎはじめ

松野 大門 正一
盛泉 大金 游水
松野 鈴木 君枝
久那瀬 堀江 直子
小川 松山 華
小砂 松岡 路石

短歌

休日の雪の朝明け動きなき町並みぬけし猫の足あと
金色に竹庭染めし如月の日差しやさしき玻璃の向ふは
プールにも水の道あり前歩く人に続けば軽やかなりし
陽だまりの緑さやけき露の臺摘みて送りぬ病後の友に
簡単な漢字一文字浮かび来ぬ老いはじわりと忍びつつあり
迂回してまた迂回して迂回してわが老年の行き先知らず

馬頭 藤田 文代
馬頭 佐藤 節子
馬頭 五月女トミノ
谷田 岡崎 甫子
小川 吾妻 洋子
小川 佐藤 孝子

川柳

湯たんぽの朝まで温い嫁の愛
パンパンに張ったお乳が頼もしい
ほかほかにあわて目覚める納屋の鍬
他人でも心許せる友がいる
ありがとうその一言で足りる嫁
他人事なんて言えない事件事故

大山田上郷 大森 愛子
小川 平澤 照月
大山田下郷 佐藤 有紀
小砂 笹沼 季子
谷田 岡崎 甫子
薬利 大嶋 克明



新着図書

那珂川町 図書館



『桃山ビート・トライブ』

天野純希／著（集英社）

秀吉が権力を振るい、三成が野心を抱いたころ、権力に立ち向かった若者たちがいた。音と踊りを武器にして…。
躍動感あふれる時代小説。第20回小説すばる新人賞受賞作。

『わが孫育て』

佐藤愛子／著（文藝春秋）

「おばあちゃんにもいろいろあるのね」と孫はいつ。向こうのばあばはとても優しく上品で、こっちはおばあちゃんとはまるで違う。
孫への愛情あふれる日々をユーモラスに描いたエッセイ集。



『和菓子のほん』

中山圭子／文・安部真由美／絵（福音館書店）

色とりどりで、食べてもおいしい和菓子。その美しい色にも形にも、四季折々の自然を感じる日本の心がこめられています。「菜の花」「さくら」四季の移り変わりを楽しめる一冊です。



- ◇ 『親の品格』 坂東眞理子／著（PHP研究所）
- ◇ 『やきものづくり、100の失敗』（双葉社）
- ◇ 『渡部サトの通園通学グッズ』 渡部サト／著（河出書房新社）
- ◇ 『ITがつくる全員参加社会』 小林隆外／著（NTT出版）
- ◇ 『アレルギーはなぜ起こるか』 斎藤博久／著（講談社）
- ◇ 『木を植える・森を育てる』 白石則彦／作（岩崎書店）
- ◇ 『ぼくの友たち』 高橋秀雄／著（文研出版）
- ◇ 『ふたりでフランク』 イローナ・ロジャース／作・かどのえいこ／訳（そとえん社）
- ◇ 『世界の保存食③魚の保存食』 谷澤容子／著（星の環会）