



# 三野田中病院デイケア便り

平成31年3月号

2月19日、去年より9日早く高松地方気象台は四国地方で「春一番」が吹いたと発表しました。これ以降、強い風がよく吹き、風で転倒したり、ドアに手をはさまれたり、1年を通して風の事故が多い季節になります。東京消防庁によると、風の事故の半分は2・3・4月に発生しているそうです。お出かけが多くなる時期、風の事故に気をつけてくださいね！

めでと  
おめでとう

3月の誕生日

佐長	イワ子様	福島	豊女様
谷	美代子様	田村	花子様
山下	タマエ様	平田	良子様
横井	シゲ子様	五島	秀雄様
藤丸	サトシ様	邊見	トシ子様

寿

## 2月の行事

### 節分の豆まき

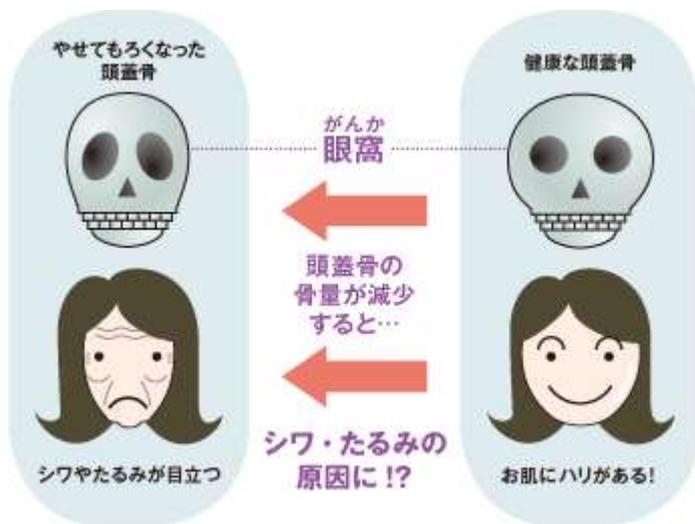
鬼の面や、棍棒、豆をみんなで手作りしました。2チームに分かれ、鬼の身体に付けた箱に豆（新聞紙ボール）が入った数で勝敗を決めました。童心に返って楽しんでもらえました♪



## デイケア健康情報「骨の真実」

「見た目の若さは、体の健康状態の指標になる」これは最新医学の考え方です。実年齢は同じでも、老化速度には個人差があり、**見た目が老けている人ほど体内の老化も進んでいる**ことが、近年の研究で明らかになってきました。

鏡を見るたび気になり始めた、**フェイスラインのたるみ、目尻や額のシワ**。その原因は、「頭蓋骨の老化」が大きく関係しているということが、アメリカの美容医療雑誌『Plastic and Reconstructive Surgery Journal 2011』で発表されています。その研究では、各年代の男女の頭蓋骨を MRI で撮影して比べてみると、**高齢になるほど頭蓋骨が下方へ崩れ、眼窩(がんか)が拡大**しているという結果が報告されています。これらの変化は、頭蓋骨の骨量が減少してしまう「**骨粗しょう症**」が原因であると言われています。頭蓋骨が痩せると、頭皮がたるんでフェイスラインがぼ



(イメージ図)

やけ、あごが痩せて口元のシワが増える、ほうれい線が濃くなる等の変化が現れます。人間の骨は、半年周期でターンオーバーを繰り返し新しい骨へと生まれ変わっています。ところがこのサイクルが遅くなったり、作るよりも壊す働きが強くなったりすると、骨密度の低下が進み、骨粗しょう症につながります。

老化速度には個人差がありますが、そのスピードを決める要因の約 20%が遺伝で、約 80%が環境によることが近年のアメリカの研究で明らかになりました。環境要因としては、**運動不足、偏った食生活、無理なダイエット、日光をあまり浴びない生活、喫煙**があげられます。年齢とともに骨を作る力は衰えていきますが、生活の改善で骨は若返ります。骨に必要な**7つの成分**(下記)をしっかり食生活に取り入れ、「かかと落とし」**運動**で骨密度をアップさせましょう!



ロート製薬 HP & サントリー美感遊創 参照

三野田中病院デイケアでは、その人らしさを尊重し、住み慣れた地域で生きがい・希望・目標を持って充実した在宅生活を送れるよう支援させていただきます。利用者さん同士で楽しく交流を図っていただき、さまざまな体操やレクリエーションに参加して、生活をさらに充実させてみてはいかがでしょうか?いつでもお気軽に下記連絡先までお問合せください!!

デイケア直通：090-9557-4655

病院代表：(0883) 77-2300

