

福祉委員

No.70
令和5年
1月号

だより

上宇部地区福祉委員会です
福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の
担い手です。よろしくお願いします。
事務局：上宇部ふれあいセンター 21-1473



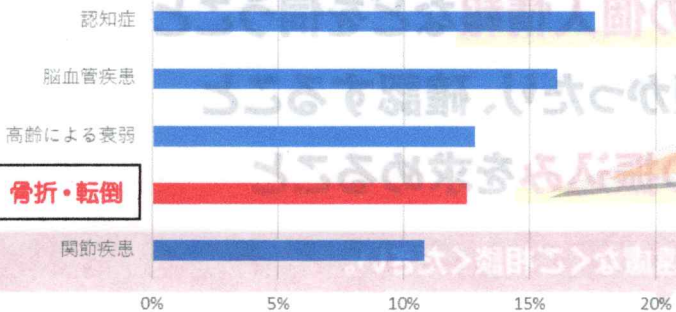
宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぼくん」

福祉委員

健康

～骨粗しょう症を予防しよう～

介護が必要となった主な原因(%)



現在、国内の骨粗しょう症患者数は
男性約300万人、女性約980万人です。
70歳以上では2人に1人になると言われています。

転倒・骨折は
介護が必要となった原因 **第4位**
骨粗しょう症の予防は、
元気な生活に直結します。

栄養

厚生労働省:国民生活基礎調査(2019)

骨を強くする！

☆1日3食バランスよく食べることが大事です。

☆牛乳や乳製品から1日200mgのカルシウムを。

- 100mg → ・牛乳コップ半分(100ml)
- ・チーズ1かけ(17g)
- ・ヨーグルト1パック

カルシウム目標摂取量は1日に600～700mg。

小魚や大豆製品にもカルシウムは多く含まれます。

☆カルシウムの吸収を助ける栄養をとりましょう。

ビタミンD

- 魚類(イワシ・ブリ・サケ)
- キノコ(干しいたけ・きくらげ)

ビタミンK

- 野菜類(ブロッコリー・小松菜・キャベツ)
- その他(納豆・鶏もも肉・干しわかめ)

運動

筋力アップ！

日常動作でも意識すれば活動量は増えます。

- なるべく階段をつかう
- 歩幅を広く、早歩きを意識する
- 背中を伸ばした良い姿勢を心がける

おすすめの運動「いすスクワット」

- ①両足を開いて、足の裏を床につけます。
- ②おへそを斜め上に引き、上げるようなイメージでゆっくり立ち上がります。
- ③勢いがつかないようにゆっくり座ります。



目安：1セット5～10回
1日1～3セット

継続して行うことが大切です。

無理をせず自分に合ったペースで進めましょう。

情報

マイナポイントに乗じた 詐欺にご注意ください!



マイナンバーカードやマイナポイントに乗じた詐欺等について、
消費者庁・総務省から注意喚起が行われているよ。気を付けよう!

総務省の職員

市区町村の職員

その関係者

等が

以下を行うことは絶対にありません!

- ☑ **マイナンバー**や**金融機関の口座番号**、**口座の暗証番号**、**資産の情報**、**家族構成などの個人情報**などを伺うこと
- ☑ **通帳**や**キャッシュカード**を預かったり、確認すること
- ☑ **金銭**を要求したり、**手数料の振込み**を求めること

怪しいな?と思ったら、遠慮なくご相談ください。

警察相談専用電話

#9110 又は
最寄りの警察署

消費者ホットライン

(局番なしの3桁)
188 (いやや!)

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178
※ダイヤル後、5番を選択してください。

消費者庁ホームページより

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/caution/caution_024/

脳トレおまけ

♪下にある6つの計算式の()に当てはまる数字は何でしょう♪

「人を支える人」を支える
介護レク広場
kaigo recreation hiroba

① $2 + 1 + 4 = (\quad)$

② $5 + 5 + 2 = (\quad)$

③ $6 + 7 + 1 = (\quad)$

④ $5 - 1 - 1 = (\quad)$

⑤ $8 - 4 - 3 = (\quad)$

⑥ $12 - 2 - 5 = (\quad)$

答え:①7 ②12 ③14 ④3 ⑤1 ⑥5