

# 市民病院だより

## 丈夫な骨を作りましょう

管理栄養士 岡本 百合子おかもと ゆりこ

### 加齢に伴い低下する骨密度

日常の何気ない動作で、骨折してしまうことがあります。

高齢者の骨折は治りが遅いため、長く運動量が制限され筋力や筋肉量が減少します。

減少が進むと、転倒や要介護状態・合併症のリスクが高くなると言われています。

骨密度や筋力・筋肉量の低下予防には、栄養（食事）と運動が重要です。この2つは組み合わせることで相乗効果が期待できます。

### 栄養（食事）のポイント

骨格筋の重要な成分となる良質のたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を、食事のメインとしてしっかりと取りましょう。

また、骨を強くするカルシウ

れています。これらの物を毎日の食事に取り入れて、丈夫な骨を作りましょう。

インスタント食品やスナック菓子・清涼飲料水、塩分の多い食物はカルシウムの排出を促進するため取り過ぎに注意しましょう。

運動は週3回程程度、有酸素運動（ウォーキング）とレジスタントトレーニング（筋力増強運動）を行いましょう。また、口コモ対策のロコモーションントレーニングは簡単でお勧めです。たんぱく質を中心しっかりと栄養を取り、運動を継続して、丈夫な骨を作り、いつまでも自在に動ける体を手に入れましょう。

### 骨がよろこぶ料理を作ろう

（いつもの料理にカルシウムを加えて）

ほうれん草の和え物	+	桜えび
ピーマン炒め	+	しらす
鮭の焼き物や蒸し物	+	チーズ
みそ汁	+	牛乳
小松菜の煮物	+	さば缶

## 小城市民病院職員採用試験

小城市民病院で勤務する理学療法士を募集します。

〈理学療法士〉 1人

採用年月日 平成31年4月1日

受験資格 昭和58年4月2日以降に生まれ、理学療法士免許を有する人、または、平成31年4月1日までに取得見込の人。

試験日 10月28日(日) 9時～

会場 小城市民病院 3階研修室

科目 作文試験・面接試験・適性試験

受験手続 申込書および試験案内は、小城市民病院受付で交付します。または小城市民病院ホームページからダウンロードできます。

申込書は小城市民病院事務局宛に提出してください。

受付期限 10月12日(金)

受付時間 平日8時30分～17時15分

※土・日曜日および祝日を除く。

※郵送の場合、10月12日(金)の消印有効。

詳細は試験案内およびホームページでご確認ください。

問 市民病院 事務局

担当 大石・手塚

☎ 73・2161