



J A 茨城県厚生連
県北医療センター
高萩協同病院
整形外科部長

かわむら はる お
河村 春生 先生

私たちは県北地域に暮らす262名(平均年齢77歳)の方の血液中ビタミンD濃度を調べました。驚くべきことに、このうち79%がビタミンD欠乏で19%がビタミンD不足でした。言い換えれば、食事と日光浴でビタミンDが足りている方はわずか2%(100人中2人)だけでした。皆様の健康にとって、きわめて深刻な状況だと思います。

「骨にはカルシウム!」と思うかもしれませんが、ビタミンDが不足していると食事から摂ったカルシウムが腸から吸収されません。ビタミンDが不足していると、骨粗鬆症の治療薬を飲んでいても効果が十分に生まれません。さらに、ビタミンDは骨だけでなく、筋肉と神経にも働きます。ビタミンDが不足していると転びやすくなり、骨折が増えると言われています。

さて、それではどうすれば良いのでしょうか? ビタミンDが多く含まれている食品には魚(鮭など)、きのこ類(キクラゲなど)、卵などがありますが、食事だけで十分なビタミンDを取ることは意外と大変です。ビタミンDが添加されている乳製品などを上手に利用するのも良いでしょう。日光浴を兼ねて、散歩することもお薦めします。

高萩協同病院整形外科は骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の診断と治療に力を入れています。骨粗鬆症の診断には骨密度検査だけでは不十分です。血液検査でビタミンDの充足度と骨の新陳代謝の状態を調べるのが非常に重要です。骨粗鬆症の治療をしても骨密度が上がらない場合は、当院にご相談下さい。



第10回
健康福祉部高齢福祉課
めま た あい な
沼田 愛菜

高齢福祉課は総合福祉センターの1階にあり、介護保険関係を担当している介護保険グループ、高齢者クラブや高齢者福祉サービス等を担当している生涯現役推進グループ、高齢者の総合相談や介護予防等を担当している地域包括支援グループの3つのグループがあります。

私は社会福祉士として地域包括支援グループに所属しています。地域包括支援グループは地域包括支援センターとして機能しており、介護や認知症について等様々な相談を受けるため、丁寧な対応をする事を心がけています。また、要介護状態になっても高齢者の方やその家族の方が住み慣れた地域で健やかに生活できるよう、介護や医療の専門職の方々等と連携しながら地域づくりにも取り組んでいます。

地域づくりの一環として、高齢者やその家族の方が集まれる場となる「オレンジカフェほのほの」を開催しています。また、2月23日(土) 総合福祉センターにて「自分らしい暮らしをかなえるまちづくり」の講演会・演劇を開催しますので、是非お越しください。

生涯現役 いきいき元気

“七転び そのつど誰かに 助けられ
八起きで迎える 卒寿の春を”

「現役中、勉強したくても出来なかったことがゆっくり学べて、また現役に戻ったような活力が湧いています」と笑顔で語るのは、精力的に書画や著作を行っている吉久保満男さん。
吉久保さんは、68歳まで企業経営に尽力し、退任後は市民大学や県民大学で様々な講座を受講してきたそうです。さらに、通信教育で『樹医』『書道』『俳句』『写佛』『ほごし絵』などを学んできました。その中でも『達磨絵』は特に力を入れ、奥伝の免許まで取得しています。色紙や和紙、扇子などに描いた達磨絵は、縁起物として親しい人に贈り喜ばれています。75歳以降は、戦中世代の責任として、戦争を知らない世代の人に伝えていかなければならないと「自分史」「昭和を語る本」などを執筆し、既に5冊の本を出しています。(高萩市立図書館でお読みいただけます)



よく ぼ みつお
吉久保 満男さん
(本町・90歳)