



地域おこし協力隊の 高萩生活

むかで まなぶ
百足 学

3年間務めた地域おこし協力隊の任期もあとわずかとなりました。今日に至るまで、あっという間の3年間でした。

アウトドアで高萩市を盛り上げて地域の活性化を図るミッション(重要な任務)を委嘱され、小山ダムでのカヌーやサップ、グランピングが体験

できる『Hagi Village』の立ち上げに携われたことはとてもいい経験となりました。いろいろと協力してくださったお店や団体の方々をはじめ、市役所の担当のみなさんには大変お世話になり、感謝を申し上げます。ありがとうございました。

私は、高萩のきれいなビーチでサーフィンができる環境が気に入っています。

また、任期満了後も高萩市民として高萩に住み続けますので、よろしくをお願いします。

■問合せ 地方創生課 ☎23-2127



健康をつくらう!



県北医療センター
高萩協同病院
放射線技師

すずき りさ
鈴木 理紗

『寝たきり生活に
ならないために』

骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気を骨粗鬆(こつしょう)症といいます。特に女性に多い病気で、閉経後に女性ホルモンが低下すると急激に骨密度が減少することが原因です。その他にも加齢、運動や食事などの生活習慣によるものもあります。

骨粗鬆症により骨折しやすい部位として背骨(脊椎椎体)、脚の付け根(大腿骨頸部)が挙げられます。大腿骨頸部は骨折すると歩行が困難となり、寝たきりになるリスクが高くなります。骨折の原因の大半は転倒によるものとなっていますので、早めの骨粗鬆症治療が重要となっており、定期的に骨密度検査を受けることが重要です。

当院の骨密度検査はエネルギーの低い2種類のX線で測定するDEXA法を使用し、骨折しやすい腰椎と大腿骨頸部を測定しています。5分ほど仰向けになるだけで測定でき、痛みはなく被ばくも少ない検査です。各科外来、健診やドッグでも検査が可能です。

いつまでも健康な日常生活を送るために定期的に骨密度チェックをして早めの骨粗鬆症予防を心掛けましょう。

スポーツのお知らせ

●問合せ スポーツ振興課 ☎23-2019



おめでとうございます

スポーツ優秀選手を表彰

市体育協会は、令和2年度に県大会や全国大会で活躍した選手7名を「競技優秀者」として表彰しました。



いさか ひかる
井坂 光

陸上



ごまだ あきら
胡麻田 明

相撲



みうら としひこ
三浦 利彦

ソフトテニス



かとう たかのり
加藤 孝徳

ソフトテニス



にし ひろと
西 厚人

ウエトリフティング



たかくら ひろお
高倉 嘉生

ウエトリフティング



しみず りゅうせい
清水 琉聖

ウエトリフティング

(市体育協会(岡田勝会長)主催の第35回スポーツ振興大会は、2月27日(土)に開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため式典は中止となりました。)