

# 五常

編集発行  
コミュニティ  
協議会  
広報委員会

人口  
7,493人  
世帯数  
3,084世帯  
平成29年12月現在

## 校区の文化の香りを楽しむ

### 雨のなか大勢のみなさまが鑑賞

五常の秋を楽しむ行事、第9回五常文化祭を10月29日(日)に五常小学校体育館で開催しました。あいにくの雨でしたが、開始早々に伏見市長がお見えになり、校区の皆さんの作品をじっくりと鑑賞するとともに、来場者等とも歓談されました。



「この作品は…」熱心に鑑賞

作品展示では、書、絵画、手芸作品、生け花など校区の皆様力作のほか、聖徳園グループホーム、敬愛及びパナソニックフリーエイジの皆様力作、第四中学校有志の楽しい作品も出展していただき、多くの皆さんが鑑賞しました。

昨年に引き続き開催したコンサート(ミニ音楽祭)には、府立香里丘高校吹奏楽部に参加していただくとともに、校区の皆さんによるエレクトーン、ピアノ演奏に多くの聴衆が集まりました。五常小学校の校歌が、同校卒業生の吹奏楽部員のアレンジにより演奏され、会場は一段と大きな拍手でつまれました。

恒例の手芸等手作りワークショップ



香里丘高校吹奏楽部の皆さんの見事な演奏に聴き入りました

場の雰囲気盛り上げ、文化の秋にふさわしい一日となりました。

演奏や貴重な作品を出品していただいた皆様や、熱心に鑑賞された皆様に感謝いたします。

五常校区の文化の香りを楽しめる行事として皆様と一緒に育てていきたいと考えています。次年度も多くの皆様の出席等をお待ちします。

文化祭の準備と運営にご協力をいただいた実行委員の皆様、御協力をいただいた関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

や、今回久しぶりに開設した喫茶コーナーには多くの皆様立ち寄り、出展者との交流の輪ができていました。体育館2階ではハンドマッサージの体験教室も開催されました。五常小学校の皆さんが育てた立派な菊の鉢植えが会

# ビタミンDとカルシウムが骨を守る

## 骨粗しょう症を知っていますか？

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになつて骨折しやすくなる病気で、最初のうちは自覚症状はなく、背中や腰が痛くなつて病院に行つて見つかります。ひどくなると骨折し、寝たきりになります。

## 若い女性も骨がスカスカに？

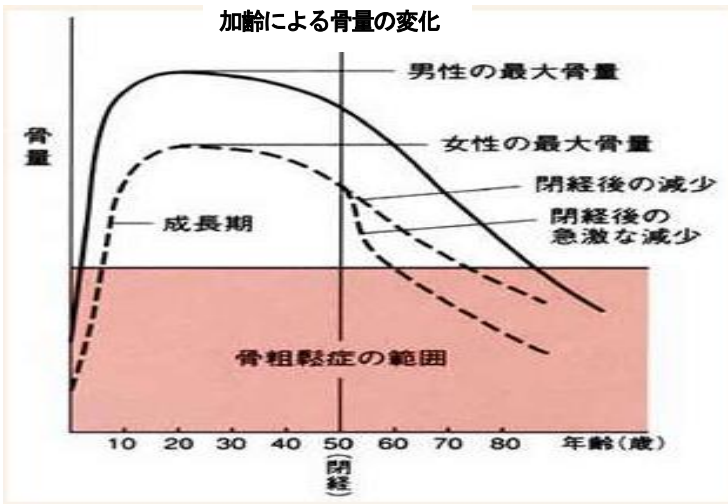
一般的には中高年になつてから症状がでますが、いま40代女性の30人に1人、50代女性では4割に骨粗しょう症のリスクがあると言われています。最近のテレビでは若い女性にも重度の症状がでると報道されてきました。

## 骨は日々作り替えられる

骨は硬くて一度作られたら変化しないように思えますが、丈夫でしなやかな骨にするために、常に活発な新陳代謝をして、古い骨を壊して新しい骨に作り変えられていきます。骨の基となるカルシウムが不足したり、老化により骨をつくるホルモンが減少すると、

骨をつくる量よりも骨を壊す量が多くなります。

骨の量(骨量)は18歳ぐらいがピークで年齢をとるにつれ少しずつ減少していきます。骨量の減少は自然の生理ですが、骨量が2〜3割も減少し、骨



が細くスカスカになつて骨折しやすくなる骨粗しょう症と診断されます。寝たきりの原因の第3位が骨粗しょう症による骨折であることから、これを予防することはとても重要です。

## 骨はカルシウムの貯蔵庫

骨は身体を支える「人体の柱」であるとともに、カルシウムの巨大貯蔵庫でもあるのです。

血液中には一定量のカルシウムが保たれ、脳や心臓を正常に働かせています。食事から摂取するカルシウムが不足し、血液中の濃度が低下すると、心臓や脳の働きが悪くなり生命の危険が起きます。このため、カルシウムが下り始めると副甲状腺ホルモンの分泌が増え、血中の濃度を保つため、不足分を骨から取り出します。このようにカルシウムを骨から取り出す状態が続くと、骨のカルシウム量(骨量)が減少し、骨がスカスカになっていきます。

## 予防のための食事

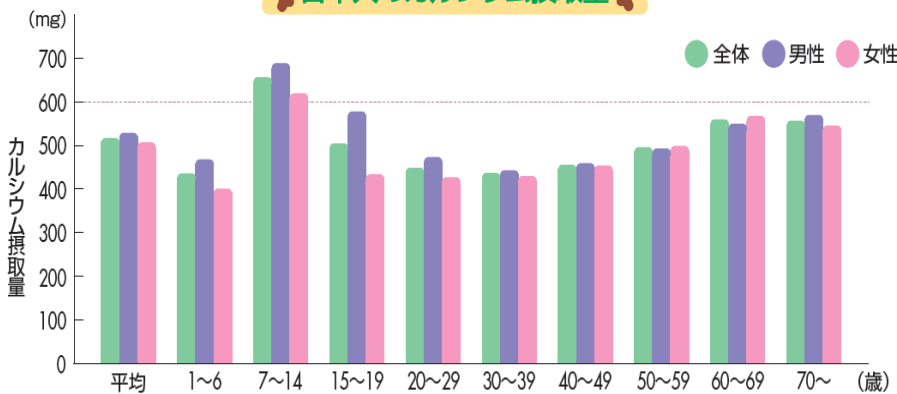
骨粗しょう症の予防、治療にはカルシウムとビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。

## 日本人はカルシウム不足

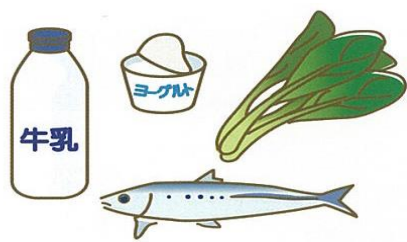
現在の日本人は糖質、脂質、タンパク質などすべての栄養素を十分とっていますが、唯一カルシウムだけは必要量の半分程度しかとれていません。

カルシウムは牛乳などの乳製品や大豆製品、骨ごと食べられる小魚、小松

## 日本人のカルシウム摂取量 (1人1日あたり平均値)



菜やチンゲン菜などの緑黄色野菜、ひじき、わかめなどの海藻などに多く含まれています。カルシウムは吸収率が悪いことから、心がけてカルシウムの多い食品を選ばないと、不足します。いろいろな種類の食品をバランスよく食べ、そのうえでカルシウムをとることを意識して、例えば食卓のあとに200ミリグラムのカルシウム、牛乳200ミリリットル、豆腐なら半丁を加えると良いと言われています。



**カルシウム量の目安**

- 牛乳一杯 220mg
- チーズ-切れ(30g) 140mg
- ヨーグルト1カップ(100cc) 120mg
- いわし-尾(50g) 290mg
- 小松菜(100g) 160mg

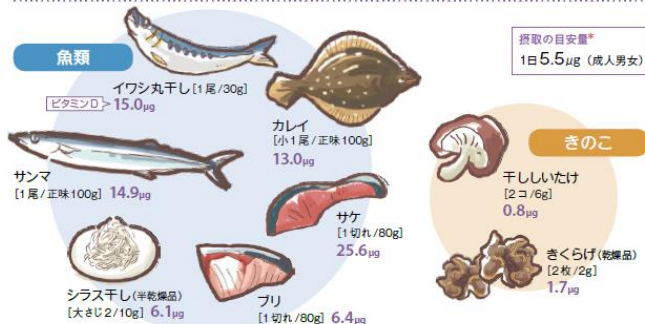
**摂取の目安**

1日 700~800mg

**カルシウムが多い食品の例**

監修：上西一弘 (女子栄養大学栄養生理学研究室教授)

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。



**ビタミンDが多い食品の例**

**ビタミンDが不可欠**

ビタミンDはカルシウムを吸収し骨を作るために欠かせない成分です。カルシウムを十分に摂っていても、ビタミンDが不足していると骨になることができず、近畿大学医学部の伊木教授の調査によると6割近くの女性が血液中のビタミンDが不足しており、20代の女性では8割がビタミンD不足に陥っています。

ビタミンDを多く含んでいる食品は魚やきのこ類です。野菜や穀物、イモ、

豆類には殆ど含まれていません。魚はカルシウムも多く含んでいるので、おススメです。シイタケは紫外線にあたるとビタミンDが増加します。生シイタケや干しシイタケも使う前に日光にあてるとビタミンDが増加します。

**日光浴がビタミンDを作る**

ビタミンDは食事だけでなく日光浴でも作られます。皮膚にある脂質の一種が紫外線(UV・B)にあたるとビタミンDが作り出されます。女性のビタミンD不足の原因の一つが、日光不足と言われています。極端に紫外線を避ける生活をつづけると、ビタミンD不足になる可能性があるのです。

**必要な日光浴の時間**

国立環境研究所は必要なビタミンDを生成するための日光浴時間を公表しました。季節や時刻によって異なりますが、8月上旬の正午頃、大津(大阪近隣の観測点)では半袖で5分、12月中旬では長袖で50分とされています。直接太陽に当たらなくても効果があります。ガラスはビタミンDを生成する紫外線を吸収するため、ガラス越しの

日光浴では効果はほとんどありません。冬は紫外線を浴びるだけでは必要なビタミンDを作り出すことはできないことから、食事などで積極的に摂取することが大切です。

**運動も骨のために大切**

骨を丈夫にするためにはカルシウムが必要ですが、運動もとても大切です。運動で骨に力がかかると、骨に弱いマインナスの電気が発生し、カルシウムを引きつけます。運動は骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。

骨を強くするための運動は負荷の大きい運動(ダンベル体操など)が有効ですが、散歩やゲートボール、家事で毎日こまごまと動くことでも役立ちます。大切なことは毎日続けることです。

**情報源**

この記事は公益財団法人骨粗鬆症財団(図も引用させていただきました)、NHKあさイチ、国立環境研究所地球環境研究センター【ビタミンD生成・紅斑紫外線量情報】のホームページを参照して作成しました。

「近所お誘い合わせて、」参加を!

# とんど祭り(1月14日)と防災訓練(2月25日)

## 第28回とんど祭り

平成30年1月14日(日)午前10時30分頃から正午頃まで五常小学校運動場で開催します(雨天決行)。

とんど祭りは、地域によっていろいろな呼び方がありますが、正月の松飾り、注連縄(しめなわ)、書き初めなどをもち寄り、一カ所に集めて燃やす伝統行事です。平安時代の宮中で正月15日に行われた「左義長(さぎちよう)」、が起源とも言われています。



しめ飾りなどは、不燃物やプラスチックの飾りを取り除き、10時50分頃までにご持参ください。11時頃にとんど櫓に点火し、御神酒、ぜんざい、豚汁、焼き芋を振る舞います。

「お碗とお箸」を持参ください。

## 第15回防災訓練

五常校区の安心安全の向上と、いつ発生してもおかしくないと言われている南海トラフ巨大地震などの災害時の対応力の向上のため、今回で15回目となる防災訓練(防災フェスティバル)を開催します。

平成30年2月25日(日)の午前9時頃から「避難誘導訓練」として各自治会から五常小学校に集合し、10時頃から運動場において参加・実践型の「防災訓練」を予定しています。



防災の主役はあなたです!

### “防災の取組み”に参加し

## 地域の安心をみんなで高めよう!

大災害が発生すると、消防、警察、市役所も被災することから救助活動はどうしても遅れます。従って、自分の命は自分で守る「自助」とともに、自分たちの地域をみんなで守る「共助」の取組みが命を救います。災害発生時に頼りになるのは自分、家族、近所の人、地域の人の心です。

いつもの防災訓練でも何度も体験すると、いざという時に、冷静に行動できます。訓練に参加し、五常校区の共助の力をアップし安心を高めましょう。

### 避難所運営を擬似体験

大きな災害が起きると、五常小学校が避難所となります。避難所を運営するのは市役所と思っ

ていませんか?災害時は市役所も被災するうえ、市全体の対策に迫られます。各避難所担当の職員が避難所の開設に駆けつけますが、運営は避難者を中心となつて行なう必要があるのです。



やってきた避難者のスペースを決めます

自主防災会では避難所運営のヒントをえるため、枚方市及び消防団の支援を受けて、12月17日に避難所運営疑似体験ゲーム(HUG)を実施しました。自治会の代表や、地域防災推進員など60名が参加し、次々とやってくる避難者や事件への対応に迫られました。ゲームのなかで貴重な体験をすることができました。

### 編集後記

若い人のダイエットや過剰な日焼け防止が骨を弱くしていると聞き、骨粗しょう症を特集しました。(KM)