



## 骨に良い生活習慣！

### ●十分な栄養を摂り、適度な運動を行いましょう！

#### ①栄養のバランスを考えて、カルシウムを十分に摂取しましょう。

骨粗しょう症の予防を念頭に置いたカルシウムの1日あたりの推奨量は650~800mgです。いろいろな食品を組み合わせると十分な量を摂るようにしましょう。

■1日3食しっかり食べよう：食事を3食きちんととらないと必要な栄養素が不足して、カルシウム不足はもちろん、低栄養状態をまねきます。とくに高齢者の骨量維持には3度の食事が不可欠です。

■1日650~800mgのカルシウムをとろう：牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐から1日2品を食べるようにするとよいです。

■ビタミンDやビタミンKと一緒にとろう：カルシウムの吸収をよくするビタミンDは魚類や干ししいたけに、骨へのカルシウムのとりこみを促すビタミンKは納豆・緑黄色野菜・海藻類などに多く含まれます。



#### ②運動をしましょう。

運動が刺激となって骨にカルシウムが蓄積されます。

#### ③日に当たりましょう。

紫外線によって体内のビタミンDが活性化し、カルシウムの吸収が高まります。紫外線の浴びすぎに注意して、適度な日差しを浴びましょう。



問健康福祉課 ☎(57) 4171

## 誰もが心豊かに暮らせる社会の実現を目指して 人権学習シリーズ⑨

### ◆◆◆ 災害と人権 ◆◆◆

平成23年(2011年)に発生した東日本大震災では、激しい地震と津波が東北地方を襲い、多くの尊い命が犠牲になり、人々の日常を奪いました。さらに、福島第一原子力発電所の事故により、8年が経つ現在でも3万人以上が避難を余儀なくされており、避難先で風評被害による心ない嫌がらせを受け、心を痛めている方もいます。なかでも、福島県から避難している児童生徒に対するいじめは、文部科学省の調査によると、震災から5年経った平成28年度でも、129件確認されています。根拠のない情報で、偏見を持ったり差別をしたりすることは、人権侵害につながります。

また、避難所の中でも人権が守られていないことがあります。長い避難所での共同生活では、ストレスを感じる人が増え、その矛先が子ども、女性、高齢者などに向かってしまいます。子どもが大人たちのストレスによるいざこざを見て心に傷を残してしまった、女性が性的な嫌がらせを受け辛く悲しい思いをした、ということも実際にありました。

突然災害に襲われると、誰もがパニックになることでしょう。でもそのような時だからこそ、お互いに周りの人を思いやり、共に災害を乗り越えていきましょう。思いやりの心を持つことは、お互いの人権を尊重するということです。

そのためにも、災害に備え防災グッズを準備するように、日頃から人権意識を高めましょう。

問生活環境課 ☎(57) 4132