



## 骨粗鬆症を予防するには

骨粗鬆症は、骨量が減少し、骨が変化してもろくなり骨折しやすくなった状態。高齢者の骨折は、寝たきりの原因になることもあるのでご注意を！脊椎がつぶれたり、変形したりすると背中への痛みや腰痛も現れます。骨量は、中高年期にはしだいに減少します。40歳を過ぎたら、定期的に骨量の測定を受けたいものです。

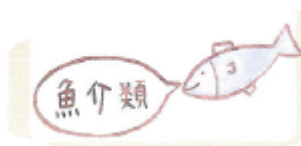
骨量は、日常生活の過ごし方で減り方が大きく違います。適度な運動、十分なカルシウム、家に閉じこもらない生活を！喫煙やお酒の飲みすぎは骨量を減らすので、気をつけて。

カルシウムは乳製品や魚介類、大豆食品、青菜・海藻に多く含まれます。

上手な献立で、カルシウムをたっぷりと食卓に！



1日のカルシウム所要量



## 介護のはてな？ 第18回「訪問理美容」とは

そろそろ年末、少しおしゃれをしたい季節ですね。

横浜市では、美容院等へ自由にいくことが困難な在宅高齢者(おおむね65歳以上で、要介護4か5)のために、理容師美容師がご自宅に訪問してくれるサービスがあります。区役所に利用申請(年6回まで)すると、理美容券と資料が送られてきます。資料記載の理美容院を選び、日時連絡調整して、実施時に理美容券と2000円を支払います。但しかつのみ。シャンプーやひげそりは別途料金です。

市のサービスは申し込みから実施までに少し時間を要しますが、このほかにも、電話連絡すれば美容師が訪問してくれるグループがあります。カラーリングやシャンプー、パーマ、セットまで、女性の要望に添える内容。実施後の後始末もきちんとしてくれて毛くずも残しません。お値段はそれなりにかかりますが、詳細や連絡方法はご担当のケアマネにお問い合わせください。



## これは便利!! おくすりハウス

お薬カレンダーで、二度飲み・飲み忘れを予防しましょう。(1週間用:左図 と2週間用とあります)

