

人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。

全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場

L'celmo Kumamoto
Classic Chapel
WEDDING

エルセルモ 熊本
アルデア・アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エル・ブライハウス

総合葬祭

玉泉院

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊本上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館

南大分会館
大分下郡会館
大分別府会館
大分森会館

広島長束会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館

法事専門会館

雲海

熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海

東京城東会館
東京世田谷会館
東京大田会館
東京野沢会館
東京千鳥会館

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛



株式会社セルモ

〒860-8567 熊本市世安町155番地

TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp

経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本

支社/広島・鹿児島・大分・八代・東京・千葉・上総

支店/玉名・人吉



新連載!

スポーツ 医科学コーナー

1. 女性とスポーツ

現在、高齢者に対し生活機能向上を支援しようとする国および地方自治体の働きかけが増加しています。これはできるだけ寝たきりや介護が必要な高齢者を減らすことを目的としています。

整形外科で高齢者の運動機能を低下させる最大級の要因は、骨粗しょう症から引き起こされる大腿部頸部骨折や脊椎圧迫骨折です。大腿部頸部骨折は、15年で2.2倍に増加し、全国で年間12万人がこの骨折を起こしています。このうちの約80%が女性なのです。

女性は閉経後急速に骨粗しょう症が進行するので転倒により骨折しやすくなります。高齢者で骨折を起こすと、寝たきりになる人が2.5倍と増加し、2割以上の方が自力で外出困難になるというデータが最近報告されています。

では、女性が閉経後に進行する骨粗しょう症を予防するにはどうしたらよいでしょうか。もちろんカルシウムを多く含む食品を摂取することも重要です。しかし、牛乳の苦手な方もおられるでしょうし、小魚の取りすぎは塩分の過剰

お話を伺ったのは...



熊本市立熊本市市民病院
整形外科 相良 孝昭 先生 です

摂取になります。

実は、現在骨粗しょう症に最も有効な薬に匹敵する方法は、継続して毎日適度な運動を行うことなのです。毎日30分程度の散歩で1年後には約2割の骨量の増加をきたしたという報告があります。

若い頃から運動することは、閉経前の全身の骨量を増加させてくれるだけではなく、体のバランス感覚を維持し、心肺機能を促進させ、心理的退行を予防してくれまます。さらに高齢者となっても運動を継続することは、それ自体が転倒骨折を防ぐことであり、生活の質を維持し、ひいては自分の寿命をのばすことにつながるのです。

もちろんアスリートではありませんから、無理な運動はいけません。特に女性が若い頃から自分の好きな楽しめるスポーツを見つけてそれを継続していくことは、閉経後も骨粗しょう症の進行を防ぎ、良好な身体機能や生活スタイルを維持することにつながります。

皆さん、トライしてみませんか！

社教振だより スポーツ ライフ くまもと

5
2006

特集 もうすぐ
開催

2006 世界女性スポーツ会議 くまもと

2006 World Conference
on Women and Sport in Kumamoto (4th IWG Conference)

おも
な
内
容

- ◇ 5月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ
アクアドームくまもとタイムサービスプログラムほか
- ◇ 連載 スポーツ医科学コーナー
ワンポイントアドバイス
- ◇ とびつくす
- ◇ 大会結果(3月1日~20日開催分)



心とからだの健康づくり

財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

【管理施設】

- 熊本市総合体育館・青年会館
- 田迎公園運動施設（浜線健康パーク）
- 南部総合スポーツセンター
- 熊本市総合屋内プール（アクアドームくまもと）
- 託麻スポーツセンター
- 五福小プール
- 水前寺競技場・水前寺野球場

- 〒862-0941 熊本市出水2-7-1
- 〒862-0969 熊本市良町4-8-1
- 〒861-4112 熊本市白藤5-2-1
- 〒861-4136 熊本市荒尾2-1-1
- 〒861-8010 熊本市上南部3-22-30
- 〒860-0041 熊本市細工町2-25
- 〒862-8650 熊本市水前寺5-23-3

- TEL096-385-1010 FAX096-381-0953
- TEL096-379-6020 FAX096-379-6168
- TEL096-358-4311 FAX096-358-4312
- TEL096-358-2711 FAX096-358-7764
- TEL096-388-6177 FAX096-380-0630
- TEL096-359-0300 FAX096-359-0487
- TEL/FAX096-381-9323