

せば

139号にちょっと寄っていきましょ!!

令和5年2月 第139号



特集 エコで家計にやさしい
省エネ・節約術(P2-3)

ホームページ



Twitter



LINE



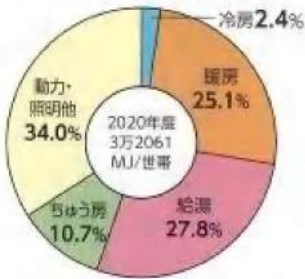
広報誌せば SDGsに挑戦中!!

エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典：「2022家計の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課) / 「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)
イラスト：出口由加子

図1：世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がり私たちが家庭を直撃しています。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、家庭内で使用する機会の多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう(図2)。

最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思

電気やガスの使用量をあらためて見直しましょう

図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

家電製品	消費電力 フット(W) 数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。

今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9か月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

年間の節約・削減効果

4930円 185.0kWh 91.0kg

※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度になると……

年間の節約・削減効果

1410円 53.1kWh 26.0kg

※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果

2440円 92.0kWh 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

節約できる金額 電力の節約効果 ガスの節約効果 水道の節約効果 CO₂ 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

キッチン編



省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！
使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント ③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※室温温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意！

省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数半分にして洗濯する場合の比較。

① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。

信頼されるJAづくり

コンプライアンス研修会を開催

JA洗馬は11月29日、本所でコンプライアンス研修会を開催し、正職員、パート職員、子会社社員が午前と午後に分かれて参加しました。

この研修会は、毎年職員全体で法令遵守について再確認しているもので、今年もJA長野中央会・中南信事業所から講師を招き、労働施策総合推進法の改正や社会問題となっているハラスメントについて意識向上を図りました。また、近年特定の企業や団体を狙って個人情報や機密情報を窃取しようとする標的型攻撃メールが猛威を奮っている状況を踏まえ、情報セキュリティ対策の強化を図るため対策動画の視聴を行いました。JAが保有している情報は膨大かつ多岐にわたるため、セキュリティ対策を怠れば顧客情報の流出や社会的信用の失墜など影響が大きいのです。

研修では、標的型攻撃メールの特徴や手口が説明され、どのような点に気を付けないければならないか理解を深めました。顧客やJAを守るため情報セキュリティ対策について、より一層の意識向上を図っていきます。



研修に耳を傾ける職員ら

SDGsを意識！

不要農薬・使用済農薬空容器の回収

JA洗馬では、12月7日に不要農薬・使用済み農薬空容器の回収をJA洗馬本所にて行いました。

当JAで長年続けられている活動の一つであるが、JAグループでも昨今のSDGsへの取り組みが加速されつつある中、改めて注目される重要な取り組みと位置付けています。

この日は、混雑と密集を避けるため、午前の部・午後の部と地区を分散させて実施し、洗浄処理された空容器や使用期限が到来した農薬などを適正に処理してもらおうと朝から多くの生産者が持ち込みました。

この取り組みに対し経済部次長の岩垂徹さんは、「持続可能な農業・農村維持のためにも包装容器や使用できない農薬の適正処理を実施していくことはJAグループの責務と感じる。SDGsの『つくる責任』を意図しながら環境への対応と、生産者にとって

も質の高い農産物生産の一助になればと思う」と話しました。



空容器を持ち込む生産者

来期の生産に向けて！

生産技術反省・方針検討会開催

JA洗馬は12月22日、令和4年度生産技術反省及び5年度方針検討会を開き、各地区の現園芸専門委員と来年度の新役員、JAの各関係役員が出席しました。来期の出荷に向けて、今年度の生産販売経過を踏まえ検討が行われました。

JAの販売担当者からは今年度の生産量や集中出荷の回避等の課題と次年度の対応策について、生産資材担当者からは価格高騰する資材の課題と早期仕入による影響緩和策など、各部署の担当者から次年度の取り組み案が提示された。また、営農指導担当者から主力野菜の品目別に生産経過と課題について報告があった際には、生産者からイエローコーンのしなび果対策について意見が出される場面があり、JA洗馬ブランドの品質を支える高い意識のもと意見交換が行われました。

北沢組合長は、会議の冒頭で「今年度はコロナ禍、ウクライナ情勢や天候・販売価格に左右され非常に厳しい状況の中、1年間大変ありがとうございました。」

生産者一人一人の努力と結集で販売計画の31億円に近い成果を上げることができました。来年度も皆さまの所得と生産意欲の向上につながるよう対策を練っていきたく」と話しました。



来期の要望を伝える生産者

加工部会が正月用白餅を作る



J A洗馬農産物加工部会は12月25日から、生活センター内の加工室で、予約注文を受けた正月用切餅とお飾り用餅づくりを行いました。加工部会による正月餅の販売は、平成22年から続いており、地域住民は毎年この餅を心待ちにしています。切餅5切入りは⁵⁶パック、お飾り餅(2段)は¹⁵⁶セットの予約が入り、部員たちは5日間かけて、餅づくりの作業にあたりました。

27日は、朝8時から10名の全部員が集まり切餅の製造を開始しました。切り餅を作る際は、つきたて高温の餅を専用の型に平らに敷き詰める作業を4人がかりで行い、餅を切って真空パックに詰める作業を6人で手早く行いました。農産物加工部会会長の塩原はるみさんは「地産地消にこだわり洗馬産のもち米を使って皆で協力して作ることで、好評をいただきました。好評をいただいている正月餅なので、是非皆さんに食べてもらいたい」と笑顔で話しました。



餅を手早くパックに詰める加工部員

新年仕事始め



J A洗馬は令和5年の仕事始めとなった1月4日に、J A洗馬本所にて新年役職員顔合わせ式を開きました。組合長をはじめ、役員と職員組合代表や役席者がだるまに目を入れ、J Aと地域の発展を祈願しました。

北沢泉代表理事組合長は年頭の挨拶で職員に対し、昨年度を上回る実績の見通しが立ち、職員の努力に感謝を伝えるとともに年度末までの期間がまだあるため気を引き締め、努力するよう声掛けをし、「自分で考えて行動出来る職員を目指してほしい」などと呼びかけました。令和5年は役員改選の年でもあるため、役員には「任期満了のその時まで、各地区の意見要望を組合員から吸い上げていただきたい」と話しました。



だるまに目を入れる北沢組合長





アオキの「今月この処方箋」



～信用・共済情報～

企画担当：信用共済課
青木 聡司

農業の営みに欠かせない
農機具もガッチリ保障！！

建物更生共済

My家財プラス

農業者を支えるJA共済では・・・

個人所有のトラクターなどを含む農機具で、JA共済建物更生共済の共済掛金表上、住宅物件として引受けされる納屋、倉庫、農作業場に収容中の農作業用機械器具を家財家具として取り扱います。

※ 農作業用機械器具を収容する建物の用途により家財家具としてお取り扱いができず、お引受けできない場合があります。

台風で納屋が倒壊し、納屋内に収納していたトラクターが損壊した。

盗難被害にあい、倉庫内に収容していた農業散布車が盗まれた。

落雷により、農作業場内に収容していた保冷庫が故障した。

- 火災や落雷はもちろん、台風・地震といった自然災害にも幅広い保障があります。
- 空き巣や盗難といった犯罪被害も保障対象となります。
- 掛け捨てではなく、保証期間満了時に満期共済金をお支払いします。
- 新価・実損保障なので、万一の際にも安心です。

この資料は、概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

詳しくは信用共済課共済部門にお問い合わせください TEL: 53-5123



こうほうけいざいぶ

ドデカイグレーシアが登場！

500mlを10本買うより※12,976円も割安！

令和5年春農薬注文書でご注文いただくと
計量に便利なカップが付いてくる！！

詳しくはJA洗馬生産販売課まで

☎0263-52-4469

※令和5年春農薬予約予定価格

速く効く、あの害虫にも効く、だから、収量に差がつく。

グレーシア[®] 乳剤

担当：生産販売課 上條千秋

せばSSだより



企画担当：生活課
中野 裕一

冬の生活応援キャンペーン実施中！

2月中の火・土曜日は
店頭価格からガソリン・軽油を10円/L引きいたします！
ぜひ給油へお越しください。
※28日は決算棚卸のため、午前中みの営業とさせていただきます。



更に！！



2月15日から3月31日まで、洗車機の**下部洗浄が無料に！**
冬道の塩カルからあなたの大切なお車をお守りします！
受付のトッピングメニュー「下部洗浄」を押すだけで無料で下まわりピカピカに☆
ぜひこの機会にご利用ください！（詳しくは受付のご案内をご覧ください）
※冬期は拭き取りタオルなどをご持参ください。

お問い合わせは・・・ 生活課 燃料部門（ガソリンスタンド） 電話：52-2542



俺たちの一品
～農機・自動車情報～



一例のご紹介



- ・BCS310/S+1
 - ・バッテリー2個
 - ・充電器付属
 - ・ガイドバーサイズ 30cm
- 希望小売価格（税込）
¥48,950

お問い合わせは・・・ 生活課 農機部門（電話：54-2471）

企画担当：生活課
清水 直幸



本コーナーは洗馬地域限定情報のため、
ホームページ版への掲載を割愛させていただきます。
～JA洗馬広報事業検討会議～



本コーナーは洗馬地域限定情報のため、
ホームページ版への掲載を割愛させていただきます。
～JA洗馬広報事業検討会議～



クレアせばからのお願い

担当：福祉介護課
奈良井 かわり・味澤 京子

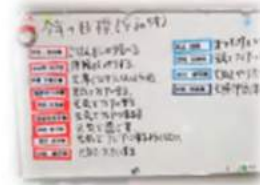


今年はインフルエンザも流行しており、引き続き、感染対策を行いながら、レクリエーション活動を工夫しながらおこなっていきます。

利用者様と今年の干支のちぎり絵 **今年も登場！！クレア神社！！**



「皆様の願い事が叶います様に」



「コロナ退散」



お問い合わせ・ご相談などいつでもお待ちしております。

クレアせば・JA洗馬居宅介護支援事業所

電話：50-6177



JA洗馬広報誌 SDGsに挑戦中！！



SDGsとは

「持続可能な開発目標（SDGs：エスディージーズ）」とは、2015年国連で採択された持続可能な社会をつくるための17の目標。2030年（令和12年）までの国際的な取り組み目標で、「誰一人取り残さない」をキーワードとしています。

JA洗馬はSDGsの達成に貢献します！！

広報誌せばにおきまして、JA洗馬の協同活動関連記事に17の目標を示すアイコンを紐付けることで、

- ① 協同組合精神の「一人は万人のために、万人は一人のために」を再認識する。
- ② 農業・農村を持続可能とするため、農業を起点とした事業・活動を通じその意義を理解してもらう。
- ③ 取り組みを「見える化」し、積極的な情報発信を行うことで協同の仲間づくりの輪を広げる。に挑戦しています！！

以下、17のアイコンにはそれぞれ意味と実践すべき取り組みを紐付けることが出来ます。



マナーを知っておいしくいただきます！

和食の食べ方教室

おいしく食べるための決まりごとを覚えて、みんなで和食を楽しみましょう！

監修：和食文化講師 滝井ひかる イラスト：出口由加子

1 時間目
正しい姿勢から
おいしい食事は
姿勢が良いとご飯をおいしくいっぱい食べられますよ。正座して食べるときも同じようにします。



鉛筆と同じ！お箸の持ち方

- 1 上の箸を鉛筆のように持って、中指の第1関節にのせます。
- 2 下の箸を親指の下に入れて、薬指の第1関節で支えます。
- 3 下の箸は動かさずに、上の箸を動かして食べ物はさめます。

4拍子でリズム良く！お箸の取り方

- 1 右手で箸の真ん中あたりを上から持ち上げます。
- 2 左手で下から支えます。
- 3 右手を箸の上の方まですべさせます。
- 4 右手でしっかり持ったら左手を外します。

お箸の正しい持ち方ができると、ご飯をきれいに楽しく食べられますよ。

2 時間目
お箸の正しい
持ち方をチェック！

取るときと逆の順番でお箸の置き方

左手で下から支えたら、右手を下から上へすべらせて持ち、左手を外して、箸置きの上に置きます。

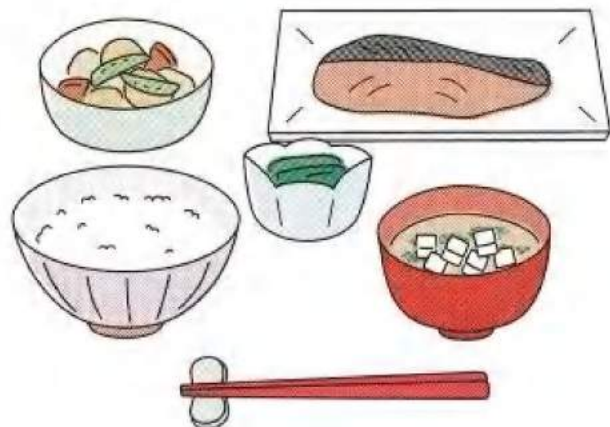
左利きの方は、右手と左手を入れ替えてチャレンジしてみましょう

3 時間目

きれいに並べて
おいしくいただきます！

和食は、「ご飯とみそ汁、おかず（主菜・副菜）」を二つまたは三つ並べた「二汁二菜」や「一汁三菜」が基本。食器はおうちでも給食でも同じように並べます。左利きのため、これでは食べにくいなと感じたときは、ご飯茶わんとみそ汁わんなど、左右を入れ替えてもOKですよ。

おかず
みそ汁わんの奥に主菜（肉や魚など）、ご飯茶わんの奥に副菜（野菜を使った煮物など）、漬物やおひたしは真ん中に置きます



ご飯茶わん
自分から見て左側に置きます。左手で持つから左側に置く、と覚えましょう

みそ汁わん
ご飯の右側に置きます

4 時間目

これってOK？
お皿の使い方

Q

遠くのお皿をお箸で引き寄せてもいいの？



A 茶わんやお皿を引きずるとテーブルが傷ついたり、器がひっくり返ったり、嫌な音がしたりしてしまいます。お皿は引きずらず、手で持って動かすようにするときれいにかっこ良く食べられますよ。

Q

手をお皿代わりに使ってもいいの？



A テレビ番組でたまに見かける、手をお皿のように使う「手皿」。実は手が汚れてしまうので、あまりきれいな食べ方とはいえません。小皿など、手のひらにのる大きさのお皿は手に持って食べるといいですね。

5 時間目

みんなで楽しく！
食べるときのマナー

口の中に食べ物が入っているときは、中が見えたり、口から食べ物が出たり、くちやくちやと音を立てたりしないように、くちびるを閉じてかむと、周りの人から見てもきれいに食べられますよ。
食べ始める前には「いただきます」、食べ終わった後には「ごちそうさま」と、動物・

植物の命や作物を育ててくれた人、ご飯を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

食べ方のマナーはたくさんあって、初めは難しく感じるかもしれませんが、この特集を見ながら少しずつ覚えて、みんなでおいしく、楽しく食事をしてくださいね。

旬風 農産物直売所アピス

@292xqdru

LINEの「友だち追加」から、ID検索するか
QRコードをスキャンしてください

LINE友だち募集中です!!

アピスではLINE友だちを募集しています。

店舗情報等発信していきますので皆さん登録をお願いします。

ご自分で登録が出来ない場合はアピス職員にお気軽にお申し付けください。 QRコードはこちら→



ひな祭りに甘酒 エコープ 米こうじの甘酒

◎100%国産の米を使用しています。
◎アルコール分は入っておりません。

簡単アレンジ

子供も大好き!!

いちごミルク甘酒

材料 甘酒1本、牛乳50ml
いちご2個、はちみつ少々

作り方 ミキサーで混ぜるだけ



甘酒アレンジドリンクの
レシピ動画はこちらの
QRコードから



エコープ
米こうじの甘酒
125ml 115円(税込)



生産者直売部会員さん随時募集中!!

各種お申し込み・お問い合わせは…
生活課 電話：54-2302

農産物直売所アピス
月曜～土曜日 AM9：00～PM5：00まで営業中
日曜定休日 毎週土曜は特売日!! ぜひ来てね!!

長野県JAバンクは
農業経営を全力でサポート！



©よりぞう

生産資材等 価格高騰対策資金

長野県JAバンクでは、ウクライナ情勢悪化等に伴う生産資材等価格高騰の影響を受けている農業者のみなさまを支援する資金をご用意しております。

商品概要

お使いみち	農業経営維持において必要となる資金（運転資金）
ご利用いただける方	ウクライナ情勢悪化に伴う原油価格・農業資材等価格高騰により直接的・間接的に影響を受けた方（農業を営む個人、法人および団体） ※「資材等価格高騰にかかる貸付対象確認書」を徴求し、JAにて認定
お取扱期限	令和5年3月31日(金)まで
ご融資期間	最長10年（うち据置期間3年以内）
ご融資限度額	① 1,000万円 ②（直近決算期における経費 - 直近決算期の償却費）× 1/2 ※①・②のうち、低い金額
金利	0.00%（JAバンク独自の利子補給制度による）
保証料	0.50% ⇒ 保証料全額助成
担保・保証	原則、長野県農業信用基金協会の保証が必要で 保証人または担保が必要になる場合があります

・本事業は取扱限度額に達した時点で終了いたしますので、ご了承ください。
・詳細はお近くのJA金融窓口か、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

JAバンク独自の助成制度 実質〔最長10年間〕

保証料全額助成により、
お客様が負担する保証料は

0円

※お借入時に“一括前払い”によりお支払いいただいた保証料が対象になります。

お問い合わせ・ご相談は

金融部信用共済課 融資担当 ☎0263-53-5123

私たちは農業の未来を応援します。

 長野県JAバンク

長野県JAバンクは県下JAと長野県信連の総称です

長野県JAバンク

検索

令和4年12月現在

理事会より こんにちは!!

毎月定例開催しております理事会から、組合員の皆様や地域の皆様に「お伝えしたい内容」、「ご理解いただきたい内容」をピックアップしてお届けしております。

尚、議事録詳細につきましては、理事会議事録閲覧要領に基づき閲覧申込を行うことが可能です。

12/23 (金) 理事会より



水道光熱費の増加について

ウクライナ情勢等の影響を受け電気料金が高騰しており、水道光熱費が前年に比べ4割近く増加している状況が青柳部長より報告されました。少しでも電気料金を抑えるため、照明を暗くしたり、暖房の設定温度を低くしたりして節電に取り組んで参ります。組合員や利用者の皆様には、ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

第3四半期決算の状況について

令和4年度第3四半期決算の状況につきまして、事業利益8,100万円と昨年度に比べ1,800万円増加と前年を上回る実績で推移していることが報告されました。

コロナ禍や資材価格の高騰等様々な要因で経済が停滞する中、事業総利益は前年比1,900万円増の5億600万円。事業管理費については、昨年度に生活センターを建設して施設費が増加していますが、人件費や業務費の圧縮に努め前年比90万円増の4億2,500万円となりました。

決算に向けて、役職員一丸となり気を引き締め直し更なる実績の上乗せを目指すことを確認致しました。

1/25 (水) 理事会より

令和4年度農業振興ビジョン実績見込及び5年度実践方針について

JA洗馬の農業振興と農産物生産販売拡大を目的に取り組んで参りました、令和4年度農業振興ビジョンの実績が報告されました。この中で、資材価格が高騰している影響を緩和するため、本年度に限り肥料・ダンボール・マルチに対し助成することが承認されました。

また、令和5年度実践方針では令和4年度農業振興ビジョンの内容を継続して、レタスの生産拡大を目的とした種子代助成・出荷奨励、農家所得向上対策として化成肥料の購入助成、新規就農者や就農を目的とした農業関連大学進学への助成などを決定しました。詳細につきましては、今後経済部から発信される営農技術情報に掲載致します。組合員農家の皆様の農業経営の一助として、本ビジョンを役立てていただければ幸いです。

J A洗馬からの伝言板

令和4年度集落懇談会開催のお知らせ

開催日：令和5年2月15日（水曜日） 午後2時00分～

場 所：J A洗馬本所2階会議室

懇談内容（予定）：①J A洗馬の財務及び事業状況について

②自己改革実践サイクル工程表について

③資産の取得について

④各事業に対する要望及び今後の課題について

（地区別分散会形式）

- どなたでもご参加いただけますので、この機会に皆様の建設的なご意見をお聞かせ下さい。
- 新型コロナウイルス感染症予防対策を行いながらの懇談会となります。ご参加いただける皆様には、必ずマスクの着用をお願いいたします。
- 当日は混雑が予想されます。駐車場につきましては本所南側職員駐車場をご利用ください。 お問い合わせは…総務企画管理部総務管理課 電話52-0108

今後の予定

• 2月15日（水） 令和4年度集落懇談会

• 2月28日（火） 令和4年度決算棚卸

※生産資材・生活センター：終日休業

スタンド・LPG：午後休業 となります。



本コーナーは洗馬地域限定情報のため、
ホームページ版への掲載を割愛させていただきます。

～J A洗馬広報事業検討会議～

スペシャル 頭の柔軟体操

5 ~~3~~か所の
まちがいに気づくかな？



138号の答えはここ ↑

今回の撮影：初貯金

企画担当：総務管理課
中野沙緒理

正

誤



ヘルス&ビューティー

健康科学アドバイザー 福田千晶

身長が縮み、背中も丸くなる骨粗しょう症

骨粗しょう症は更年期以降の女性に多く見られ、全身の骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。転倒時に骨折するだけでなく、重い物を持ち上げる、尻もちをつく、寝ている姿勢から起き上がるなどの動作で背骨を圧迫骨折したり、激しいせきやくしゃみで肋骨（ろっこつ）骨折をすることもあります。

骨粗しょう症になると、骨に微細な骨折が生じ背中や腰などに痛みが現れる人もいます。さらに、骨粗しょう症が原因の腰痛や骨折の治療のため、長期間寝ているうちに全身の機能が低下して、寝たきりになることもあります。



骨密度の測定方法にはいろいろありますが、50歳くらいからは骨密度の検査を受けて、自分の骨の状態を知っておくことをお勧めします。もし、骨粗しょう症と診断されたら、いろいろな効果的な治療法があります。

骨粗しょう症の予防のためには、食事と運動が大切です。食事はカルシウムが不足しないように心がけます。牛乳など乳製品には吸収されやすいカルシウムが豊富に含まれています。農作物でも小松菜や水菜、シユンギクなどの緑黄色野菜や豆腐など大豆製品からもカルシウムを摂取できます。カルシウムの吸収を良くするビタミンD、骨へのカルシウムの取り入れを助けるビタミンKも不足しないように摂取しましょう。バランスの良い生活を継続することが予防につながります。

運動は、骨に着地の刺激が伝わるウォーキングやジョギング、縄跳びなどがお勧めです。腕に刺激が加わるダンベル使用の運動や筋力トレーニングも効果的です。加齢も原因になる骨粗しょう症ですが、他の病気と同様に予防、早期発見、早期治療が大切なのです。