ロコモを予防する食生活　―いつまでも自分の足で歩くために―

ロコモを予防するには適切な運動習慣とバランスのいい食事を取ることが大切です。次の３つの食生活のポイントを取り入れて、いつまでも自分の足で歩ける体づくりをしましょう。

ポイント❶　骨を強くする食生活

骨を作る元となる栄養素はカルシウムです。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品・小魚・大豆製品などを積極的に摂りましょう。骨を強くするためにはビタミンＤやビタミンＫも必要です。カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、鮭やキノコ類などに多く含まれます。日光を浴びることで皮膚でも作られますが、不足しないように食事からもとりましょう。骨の形成や骨質を維持するビタミンKは納豆や青菜に多く含まれます。

ポイント❷　筋肉を強くする食生活

せっかく運動しても、食事をきちんと取らなければ、筋肉は減ってしまいます。筋肉を作る栄養素はたんぱく質で、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれます。これらの食品を一つだけでなく、さまざまな食材を組み合わせて摂ると効率よく体内に吸収することができます。

ポイント❸　バランスのとれた食生活

主食（米や麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）、副菜（野菜・きのこ類・いも類のおかず）に牛乳・乳製品や果物を取り入れるとバランスのいい食事になります。日々の食生活を振り返り、できることから始めてみましょう。

※ロコモを予防する運動習慣については２月号をご覧ください。

4月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
4（木）	午前９時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
5（金）	午前９時30分～11時	内子保健センター	
9（火）		五十崎保健センター	

３歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
11（木）	午後１時～１時15分	内子保健センター	28年２月・３月生まれ

１歳６カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
12（金）	午後１時～１時15分	内子保健センター	29年８月・９月生まれ

１歳Ｃｏｍｅかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
18（木）	午前９時30分～10時	内子保健センター	30年２月・３月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
22（月）	午前９時15分～９時30分	内子保健センター	30年11月生まれ

ベビーマッサージ教室　※事前に電話予約が必要です。

日	実施時間	場所	対象
23（火）	午前10時～11時	内子保健センター	30年４月～11月生まれ

【問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎０８９３（４４）６１５５

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♣久保　朝陽（健太 葉月）内子５
♥本川　結唯（範昌 裕子）内子５
♥児玉　衣都（惇平 和美）内子18第１
♥滝野　希歩（佑介 円香）内子19第１
♥大伴　菜々（賢二 景子）内子19第２
♥篠原　楓果（孝 香緒里）松尾
♣上森　太晴（洋佑 三代美）田中
♥小野　瑠音（稜典 美佑）護国
♣西岡　柊月（卓也 彩）和田
♣渡邉　壱星（聖太 夏美）西沖
♥伊達　葵唯（満也 実果）西沖
♥大野　陽葵（武広 亜都沙）西沖
♥松田　侑子（裕樹 明菜）西沖

●おくやみ

神山トキコ（84）内子15
佐伯シヅコ（90）内子16
中野　秋明（80）内子17
平野　初子（88）内子17
鈴木アサカ（88）内子18第１
村上　靜雄（89）内子18第１
沖永　英子（87）内子20
藤山　春夫（95）内子21
長岡アサヨ（89）宿茂
曽我　喜子（94）護国
二宮　幸生（72）程内
二宮　和枝（76）梅津
山田マス子（83）本村
沖野　常子（82）本村
清水　垣義（85）川中２
亀岡トミコ（86）石畳８
福山　好子（93）本町
冨永　和道（85）豊秋町
田村　宗信（85）平野
西岡　英聖（78）東沖
荒川　幸枝（93）西沖
祖母井重光（86）西沖
板垣　泰之（84）岡第２
前田美智子（81）上宿間
藤井ヤヱ子（90）新田第１
小西　照子（79）藤社
大田　勳（89）寺成
藤村　光男（71）打木
若松ヨリ子（99）上川西
福森　眸（80）上川西
吉井　孝夫（84）水地
岩本ナヲヱ（85）中通り
田中　安雄（69）小田上
上野シゲ子（79）掛橋
山田　廣重（92）吉野川
二宮スヱミ（90）中田渡４

●たかさご

高岡　亮
二宮恵里菜
岡田　幸平
金森　美月
藁池　昇吾
福岡　里紗

●まちの人口

31年２月１日現在
（　）内は前月比

・人口
16,673人（△45）
男性 7,990人（△23）
女性 8,683人（△22）
・世帯数
7,169戸（△15）

●まごころ銀行　皆様に心からお礼申し上げます。　内子町社会福祉協議会

沖野　義政様（内子２）
上堂　喜美様（内子18第２）
山田也寸志様（護国）
折本　正範様（本町１）
武知　正照様（川中１）
清水マス子様（川中２）
栗田　彦則様（上町）
門田　直洋様（妙見町）
荒川　治郎様（西沖）
髙森　博様（上重松）
高本師津雄様（寺成）
源田　幸生様（源台組）

4月の相談日・救急当番医

●年金１日相談

日時：11（木）・25（木）の午前10時～午後３時30分
場所：内子自治センター　※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所　☎089（925）5110

●行政相談

日時：９（火）の午前９時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：９（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は前日までに予約制が必要です。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●人権相談

日時：９（火）の午前９時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
7（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
14（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
21（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
28（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
29（月）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
30（火）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770

●大洲喜多休日夜間急患センター　☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○平日・土曜日：午後８時～11時 ○日曜日・祝日：午前９時～午後６時

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551