

令和6年度 健康講座を開催しました。

令和6年11月20日（木）13時30分から当センター会議室で、健康講座を開催しました。株式会社木村牧場様を講師に招き、まずは参加者が順番に骨密度を測定。腕を入れて30秒程度で結果が出ます。参加者はおおむね「年相応の骨密度」の結果でしたが、骨は加齢とともに強度が落ちていきます。食事や生活の改善ポイントを教えていただきました。

◎1日に必要なカルシウムは、牛乳7杯分！

◎カルシウムの吸収率を上げるビタミンDと一緒に摂る。（ビタミンDは、魚類やきのこ類に多く含まれています。）

◎ビタミンDは、日光を浴びると体内でも合成される。外に出て身体を動かすことも大事。

参加者はメモを取りながら、真剣に聞いていました。講座の後半は、株式会社木村牧場で取り扱っている明治製品の紹介があり、参加者は興味のある商品を試飲しました。

参加者からは「自分の骨の状態を知り、何かしてみようと思うきっかけになった」との声がありました。



公益社団法人草津市シルバー人材センター
〒525-0005 滋賀県草津市志那町2554番地1
TEL : 568-8881 FAX : 568-8883