

あかひけ 6

♪ 発行/赤池町役場 千822-11 福岡県田川郡赤池町大字赤池 1146 番地の 1 ☎0947(28)2004 ♪ 編集/総務課 No. 413

活気 熱気 元気

第36回

町民体育祭/町民グラウンド



颯 颯

わが国は、確実に高齢化時代を迎えています。65歳以上の人口が全体に占める比率は、西暦二〇二〇年には約25%になると予測されています▼生きている限り誰もが健康に暮らしたいと思っています。特に「食べる力は生きる力」だと思います。

高齢化時代の生活の大切さを考えてみると、お年寄りだからといって野菜やご飯だけに頼った食事では、やせ過ぎが心配されます。日本人の寿命が延びた背景は、肉や魚などの動物性たんぱく質や脂肪を積極的にとり入れ、それに比例するように国民の体位が向上したと言われています▼年をとって心配になるのが「骨」のけがや病気で。骨の成分が抜けもろくなる状態を「骨粗しょう症」といいますが、特に女性に目立ちます。骨粗しょう症は、重大な骨折を招きやすく、ひいては寝たきりの原因ともなっています▼骨と言えは「歯」の健康も重要。歯が悪くなるにしたがって栄養状態が低下してくることが分かっていきます。六月四日～十日は、歯の衛生週間ですから、今一度、食生活を見直してはどうでしょうか▼骨と歯の健康を心掛けながらバランスの良い食事をとるー充実した食生活により、わが国の高齢化時代が明るく楽しくなってほしいものです。