

笠間保健センター ☎ 0296-72-7711
 友部保健センター ☎ 0296-77-9145
 岩間保健センター ☎ 0299-45-7888



骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症とは、骨の量（骨密度）が減り、全身の骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。65歳以上の女性の45%がかかっているといわれます。

初期の骨粗しょう症では症状が乏しく、ある程度進行してくると背中や腰が痛む、背中や腰が曲がる、身長が縮むなどの自覚症状が出ます。そのほか、転んだだけで腕や足などを骨折してしまうこともあります。

できるだけ早く発見し骨折を予防するとともに、骨を丈夫にする食生活や運動などの生活習慣で、骨粗しょう症を予防しましょう。

《いつまでも骨を丈夫に保つために》

食事

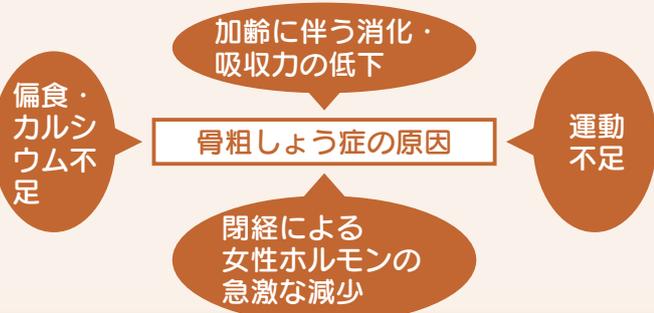
閉経後や高齢になってからも十分な骨密度を保つためには、牛乳や乳製品などカルシウムの多い食品をとることと、栄養やカロリーのバランスを心がけ、1日3食規則正しい食事をするのが大切です。

運動

運動不足は骨密度低下を引き起こします。骨密度低下を防止し増加させるには、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなど体重をかける運動が有効です。また、適度な太陽光を浴びながら散歩を楽しむことでも十分に効果があります。

適度な運動をすることによって、体力や運動神経も高まり、転倒・骨折を予防します。

※1月に骨粗しょう症検診、2月に骨粗しょう症予防のための健康講座を予定しています。詳しくは保健カレンダーをご覧ください。各保健センターにお問い合わせください。



笠間のがんばる企業紹介⑤

笠間市には、全国でもトップクラスの技術を持つ企業がたくさんあります。このコーナーでは、より良い製品づくりを目指して研究・開発に取り組む市内の企業を紹介します。

キヤノンモールド株式会社工場

ものづくりの基盤となる技術「金型」^{かながた}。プラスチック製品などを作る際、金属のすきまに樹脂を流し込み、形を作るものが金型です。鯉淵地内に本社を置くキヤノンモールド(株)は、精密金型の製造を専門に扱う企業です。1969年の創業以来、金型専門メーカーとして歩んできた同社は、コンピュータ関連製品や自動車部品、医療機器、事務機器など様々な製品の金型を手がけています。金型の製造には非常に高い精度が求められます。例えば、カメラのレンズに使われる鏡筒。ゆがみのない丸い筒を二重三重に重ね合わせ、スムーズに回るように加工するためには、千分の1ミリメートル単位の精度で金型を作らなければなりません。高い精度を確保するため、すべての工場が24時間一定の温度と湿度が保たれるよう、空調対策がなされています。同社の企業理念は「共生」。金型を製造する同社とそれを使って製品を作るメーカー、製品を使う消費者の三者が共に繁栄することが、同社の理想とする姿です。そのため、製品の開発段階からメーカーとの打合せを積極的に行い、品質向上のための協力的体制を築き

上げています。

「これからは、世界のお客様に対して弊社の技術をアピールしていきたいと考えています。」と語るのは、安岡競代表取締役社長。「ただし、メイド・イン・ジャパにはこだわりたい。あくまで笠間市に根を下ろし、金型を通じて世界に貢献していくことが今後の目標です。」(同代表取締役)



安岡競 代表取締役



キヤノンモールド(株) 本社工場
 従業員数▼122人
 敷地面積▼10,304㎡
 ※文責▽笠間市役所企業誘致推進室(内線562)