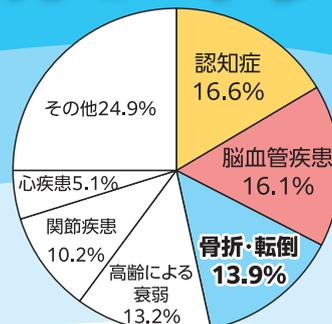


骨を守って、ずっと元気に! - 転ばぬ先の骨づくり -

どうして骨折予防?

令和4年国民生活基礎調査によると、骨折・転倒は要介護になる原因の第3位。骨折を防ぐことは、健康寿命を延ばし、元気に過ごすためにも大切です。



■ 介護が必要となった原因

出典：令和4年国民生活基礎調査

骨粗しょう症とは?

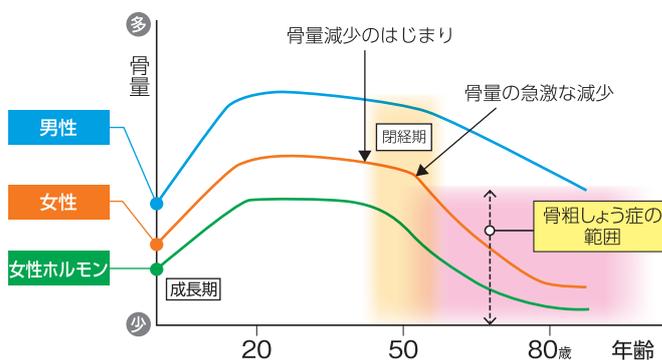
骨粗しょう症とは加齢や生活習慣などが原因で骨量(骨密度)が減少し、骨折しやすくなる病気です。骨強度が低下すると、荷物を持ち上げるなど日常の何気ない動作でも骨折を起こすことがあります。

骨粗しょう症による骨折は、寝たきりや認知症に繋がる可能性もあるため、適度な運動やバランスの良い食事を心がけ、骨粗しょう症の予防に取り組みましょう!

骨粗しょう症はどうしてなるの?

骨の量は成長期に増え、20歳前後に最も多くなります。その後は、骨の新陳代謝を繰り返しながら、40歳半ばごろまで比較的安定して推移した後、加齢に伴い減少します。

特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなるため、注意が必要です。



出典：公益財団法人骨粗鬆症財団

骨粗しょう症になるとどうなるの?

骨粗しょう症は自覚症状がないまま加齢とともに進行します。自覚できるのは、背中や腰が痛い、曲がってきた、身長が目立って低くなってきたなど、老化によるものと思いがちな症状です。

骨粗しょう症と診断されたら骨折を起こさないよう、治療をすぐに始めることが大切です。

軽度の骨粗しょう症

- ・立ち上がる時などに、背中や腰が痛む
- ・重いものを持つと、背中や腰が痛む
- ・背中や腰が曲がってくる
- ・身長が縮んでくる

重度の骨粗しょう症

- ・背中や腰の激しい痛みで寝込んでしまう
- ・転んだだけで骨折する
- ・背中や腰曲がりひどくなる
- ・身長の縮みがかなり目立つ

予防のためのポイント

① 適度な運動

運動は骨の量を増やし、骨を丈夫にします。骨粗しょう症予防と改善のために運動を日常に取り入れましょう！

背中 の ストレッチ

腕で上半身を支えて
ゆっくり起こす。
背骨の変形が強い人は、
腹部に枕を入れて行いましょう。



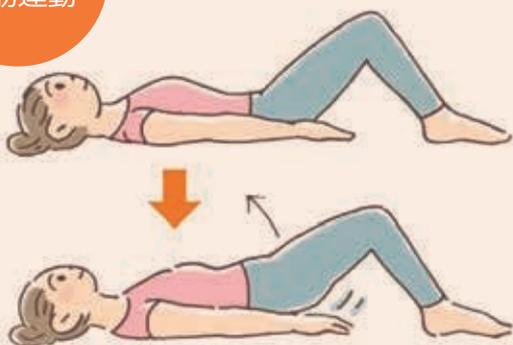
よつんばい 背筋運動

よつんばいになり、おしりを
後ろ方向へ突き出す。
背中を十分伸ばしましょう。
肩に痛みがあるときは、
できる範囲で行います。



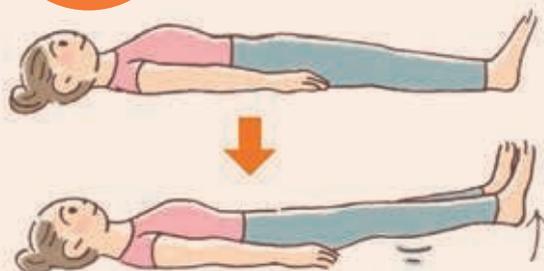
腰上げ 腹筋運動

あお向けになってひざを曲げ、
腰を前上方へ持ち上げる。



足上げ 腹筋運動

足をそろえて10cmほど上げ、
ゆっくり下ろす。
腰に痛みがあるときは、
ひかえましょう。



◀◀◀各運動を10回ずつ、毎日行いましょう!▶▶▶

※骨折している人、何らかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください。

引用：公益財団法人骨粗鬆症財団

② 十分な栄養

カルシウムは骨の主成分となりますが、意識して摂らないと不足しがちな栄養素です。
毎日3食のバランスの良い食事とともに、カルシウムとその働きを助ける栄養素を積極的に摂りましょう!

カルシウム

骨の主成分で形成をサポート

- ・牛乳
- ・豆腐
- ・ひじき
- ・小松菜など



ビタミンD

カルシウムの吸収を促進

- ・鮭
- ・シイタケ
- ・卵黄など
- ※日光浴も効果的です



ビタミンK

骨にカルシウムを定着させる

- ・納豆
- ・キャベツ
- ・小松菜など

