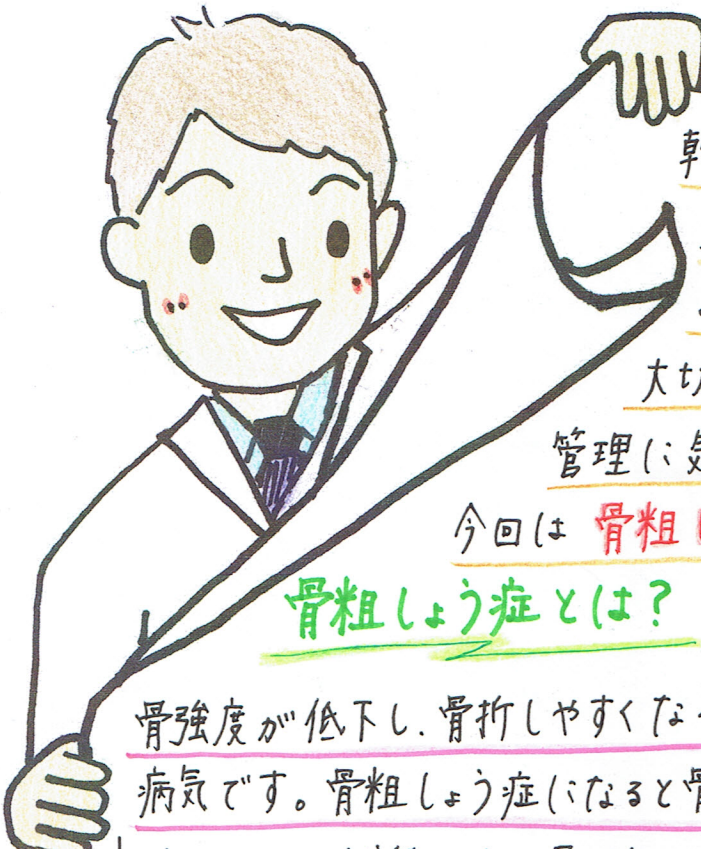


交率良く

カルシウムを吸収して強い骨をつくらう!!



気温が下がるにつれ、空気の乾燥が厳しい季節になりました。

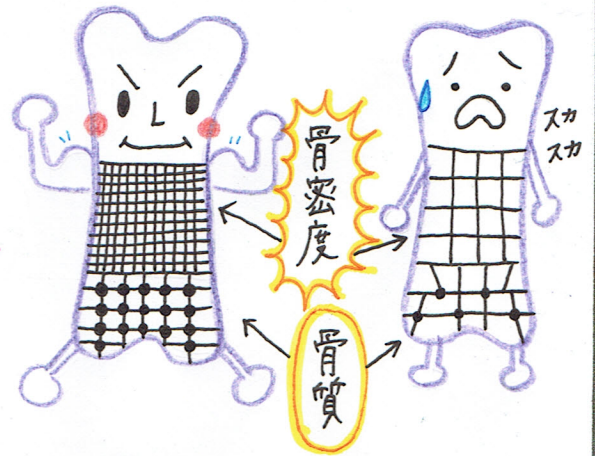
冬場に体調を崩さないようにするために、口と鼻の粘膜を保護することが大切です。外出中はマスクを着用し健康管理に気をつけましょう。

今回は **骨粗しょう症** について紹介します。

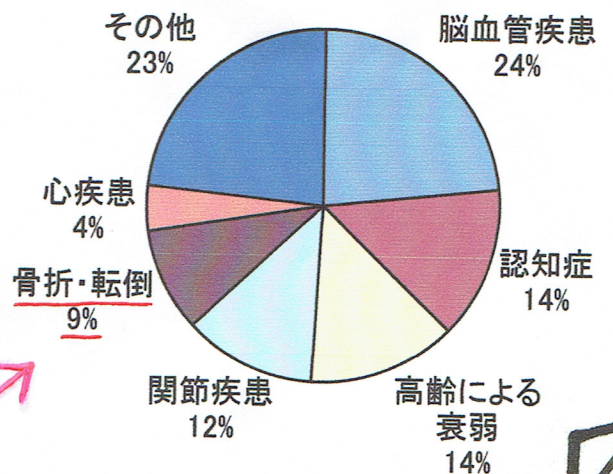
骨粗しょう症とは?

骨強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症になると骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなります。患者数は女性が多く、50歳以上の3人に1人といわれています。骨折を防いで健康寿命を延ばすためにも予防と早期の治療が大切です。

骨強度 = 骨密度 7 : 骨質 3



骨粗しょう症による **骨折** は **寝たきり** につながります!!



介護が必要となった主な原因

骨粗しょう症の予防は
生活習慣の改善から!



食生活のポイント!!

★ さまざまな栄養素を
摂取する!

- ・ カルシウム
(丈夫な骨や歯をつくる)
- ・ ビタミンD
(カルシウムの吸収を助ける)
- ・ ビタミンK
(骨がつくれるのを助ける)
- ・ タンパク質
- ・ ミネラル

骨といえば、まず「カルシウム」。

体に最も多く存在するミネラルで、

99%は骨や歯に、残り1%は血液中や筋肉、
神経、細胞などに広く存在しています。



〈カルシウムの多い食品〉

- ・ 牛乳・乳製品 (牛乳・ヨーグルト・チーズ)
- ・ 大豆製品 (木綿豆腐・糸豆腐・厚揚げ・油揚げ・高野豆腐)
- ・ 海藻乾物 (干しひじき・切干大根・ごま・乾燥わかめ・こんじやく)
- ・ 魚 (ししゃも・うなぎ・めざし・干しえび)
- ・ 青菜 (大根菜・水菜・小松菜・モロヘイヤ・春菊・菜の花・オクラ)

カルシウムが不足すると...

骨量が減量し骨粗しょう症を引き起す
骨のカルシウムが血中へ溶けだし尿路系結石
(などの)リスクが高まる



- ★ タバコやお酒を控えましょう!! ~ 思い切って禁煙 ~
- ★ 適度な運動を習慣に!! ~ 日光を浴びてウォーキング ~
- ★ 転倒による骨折を防ぐ!! ~ 家の中を整理整頓 ~ お部屋もかたづけして - 石ニ鳥

骨粗しょう症が疑われる症状をチェックしてみよう

- 以前より2cm以上背が縮んできた:
- 最近姿勢が悪くなった: 腰や背中が曲がりたりしてきた:
- 腰や背中に重い感じや痛みがある



骨粗しょう症は自覚症状のない場合が多いので当てはまる方は医師へ相談を...