

知って得する!!

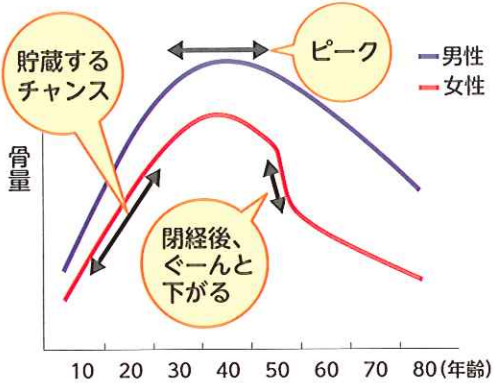
骨【元気で】を【丈夫に】保つコツ



寝たきりの原因第3位! **骨粗鬆症による骨折**

~いつまでも元気に自分の足で歩きたい そんなあなたへ転ばぬ先の杖~

〈加齢による骨量の変化〉



—「骨粗鬆症」って何?—

骨の量(密度)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなっている、または骨折を起こした状態をいいます。骨に「鬆」が入ったようにスカスカになることから、「骨粗鬆症」といわれます。

年齢と共に減っていく骨量の減少は止められませんが、減り具合をゆるやかにしたり、骨折の危険を少なくすることはできます。

ポイントは、 ☆骨と筋肉(骨を支えてくれる)を保つこと
 ☆転倒しにくい環境を整えること
 そのために、「今日から実践できる2つのコツ」をご紹介します。



コツ
1

規則正しく、バランスのよい食事を心がけよう

骨粗鬆症を予防するためには、骨の主成分である**カルシウム**の摂取が重要です。また、カルシウムを効率よく吸収するためには、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどさまざまな栄養素も必要になります。そのため、**1日3食 規則正しく、バランスのよい食事**をとることが大切です。

バランスのよい食事とは、**主食・主菜・副菜**のそろった食事です



食事例

副菜
野菜・海藻・きのこ芋類などのおかず



主菜
肉・魚・卵・大豆製品などのおかず

主食
ごはん・パン 麺類など



汁物(副菜)
具だくさんの汁物の場合は副菜となります

今日から実践できる! ~ポイント~

- カルシウムを多く含む緑黄色野菜や海藻類、大豆製品などを上手にとりいれましょう。
- 牛乳・乳製品は適量(1日に牛乳ならコップ1杯程度)とりましょう。
- カルシウムの吸収をさまたげる、食塩、アルコール、リン酸塩を多く含むインスタント食品・スナック菓子等を取り過ぎないようにしましょう。
- 日光にあたることは、カルシウムの吸収を助けます。適度に戸外に出しましょう。

カルシウムを多く含む食品



骨と筋肉をきたえて転倒を防ごう！

歩いたり、筋力トレーニングなどの骨に適度な刺激を与える運動はカルシウムを骨にとりこみ、骨を強くします。日常生活のなかで積極的に歩き、生活のなかでの活動量を増やしましょう。また、無理のない範囲で、少しずつ生活の中にトレーニングを取り入れていきましょう。

片脚立ち（目を開けて）

バランス能力や足の指の踏ん張る力を高め、太もも前の筋肉や脚の骨を強くする運動。



- ①目を開けたまま、床につかない程度に片脚をあげる。

※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行い、不安な人は、壁や机に手をつけて行うと良い。

左右1分間ずつ、1日3回。

スクワット

太もも前の筋肉を鍛える運動。



- ①脚を肩幅に開き、椅子の前に立つ。
- ②椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下ろし、完全に座らない。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3回。

※椅子に腰かけて机に手をつき、腰を浮かす動作を繰り返しても良い。

タオル引き寄せ

バランスをとるのに必要な、足の指の感覚神経や踏ん張りに必要な足底筋を強くする運動。



- ①椅子に座り、タオルを足の下に広げて置く。

- ②足の指を使って、タオルを自分のほうにたぐりよせる。数回繰り返す。

今からでも遅くない！

筋肉の量やバランス感覚は、年を重ねるとともに低下していきませんが、トレーニングを始めることで転倒を防ぐことができます。

前より動くのが楽になったなど、体に起こる変化を感じながら運動を継続していきましょう。



※病气やけが・体調に不安がある方は、かかりつけの医師に相談し、安全を確認した上で行いましょう。

転倒しにくい工夫を毎日の生活に取り込もう！

転倒による骨折を防ぐには、身の回りの環境を整えることも大切です。あなたの身の回りはどうですか？お家の中を見回してみましょう！

電気コードは縁に沿って固定する

つまずかないよう部屋の中を片づける

三角板などで出入口の段差をなくす

カーペットやじゅうたんはめくれないように固定テープでしっかりとめる

段差のある場所が目立つようにテープを貼る

手すり
足元灯
滑りにくい床

つまずきにくい服装にし、くつ下はすべり止めのついた物をはく
スリッパは注意する

浴室などのすべりやすい場所にはすのこをひく

ドアは引き戸がよく、取っ手は持ちやすい物にする



いつまでも丈夫な骨で楽しい毎日を送りましょう♪

