

骨粗鬆症

骨密度が低くなり、骨折しやすくなる病気。女性に多く見られるが、年齢とともにカルシウムの吸収率が低下するため、男性も注意が必要。

骨粗鬆症による骨折

- ・くしゃみなど些細な衝撃でも骨折する場合がある
- ・自分の体重が背骨を圧迫し、背骨がつぶれて骨折することもある
- ・長期の入院から、要介護の原因になる危険性がある
- ・次の骨折のリスクが2～4倍上がる

早めに
生活習慣の改善に
努めることが大切！

まずはできそうなことを見つけてみませんか？

食事

骨づくりに重要な3つの栄養素をとる

■カルシウム…骨の材料になる



■ビタミンD…カルシウムの吸収を高める

鮭、さんま、かつお、干しいたけ、きくらげなど



■ビタミンK…カルシウムの骨への沈着を助ける

納豆、ブロッコリー、ほうれん草など



・牛乳やスキムミルクを
コーヒーや紅茶に入れる。



・しらすや桜えびを料理に使う。
例:和え物や酢の物に混ぜる。
冷ややっこにのせる。



・スキムミルクや粉チーズを料理に混ぜる。
例:カレー、ハンバーグ、揚げ物の衣など

・いつもの料理に牛乳を加える。
例:卵焼き、みそ汁、茶碗蒸しなど



これなら
できる！

運動

継続して適度に体を動かす

■運動して骨に刺激を与えることで、骨の代謝が促されます。

これなら
できる！

散歩やウォーキング

骨密度を高める効果が期待できます。
また、適度に日に当たることで体内でビタミンDが作られます。



これなら
できる！

かかと落とし運動

かかとの骨への刺激は特に効果的！



足を肩幅に広げ、壁やいすの背もたれに両手を軽くついて体を安定させる。
※転倒の危険性がある場合はしっかりつかみましょう。



膝をまっすぐ伸ばしたまま、両足一緒にかかとを上げてつま先立ちになり、一気にストンと落とす。