



# 健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

## 骨粗しょう症を予防しよう！

骨粗しょう症は、骨が弱くなり、骨折をしやすくなる病気です。昔は、骨がもろくても、骨折したらその部分だけを治療することが一般的でした。また、骨折の予防としては、骨に直接アプローチするのではなく、転倒予防のために身体を鍛える、環境調整をすることが中心でした。

現在では、それらの内容に加えて、骨密度の低い方には、骨密度を高めて骨折しにくくするために、骨粗しょう症の治療を行うことが推奨されています。骨粗しょう症の薬もさまざまなタイプがあり、その方のライフスタイルに合わせた薬の選択も可能となってきています。

今回は、自分でできる骨粗しょう症予防の3つのポイントをお伝えします。

### ① カルシウムを摂取しましょう

骨の形成に必要なカルシウムを十分に摂取することです。カルシウムを多く含む食品として、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品が有名ですが、小魚や豆腐、納豆などの豆製品、小松菜やチンゲン菜などの野菜、ひじきなどの海藻にも多く含まれています。また、カルシウムは吸収されにくい栄養素のため、吸収を高めるビタミンD(鮭、マグロ、干し椎茸に多く含まれる)や、吸収したカルシウムを骨に定着させるビタミンK(モロヘイヤ、納豆に多く含まれる)などの栄養素と組み合わせる事も効果的です。

### ② 日光浴をしましょう

カルシウムの吸収を促す作用がビタミンDにあります。ビタミンDが不足すると、骨の成長が促されず、骨粗しょう症の原因となります。このビタミンDを体内で合成するために、日光を浴びることが必要となります。日光浴の目安ですが、季節や天候にもよりますが15～30分程度とされています。

### ③ 骨に刺激を加えましょう(運動しましょう)

骨は物理的な刺激を加えることで強度が増すとされています。上半身の骨に対しては腕立て伏せなどの筋トレをしましょう。下半身の骨には、しっかり踵から足を地面につけてウォーキングすると効果的です。ウォーキングは週3回以上、1回あたり30分以上、3000歩程度を目安に行うとよいでしょう。

長瀬町では骨密度測定を行います。是非この機会にご利用ください。

#### 【長瀬町骨密度測定のご案内】

日時：6月18日(木)、19日(金) 午後1時～2時30分

対象：20歳以上の方 料金：200円

場所：保健センター

※大腸がん検診も同時に実施しています。

やってみよう！

## ストレッチ⑦

【ポイント】

- ・つま先を正面に向ける。
- ・かかとを地面につけるように。
- ・背もたれを斜め下に軽く押す。



・いすの背もたれに手をつけて立ち、左足を後ろに出してふくらはぎとアキレス腱を伸ばす。



勢いをつけない  
痛いところまで伸ばさない  
呼吸を止めない

問合せ

健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133