

あなたの

骨

は健康ですか!?

～「骨折り損」にならないために～

養生訓

奈良
Vol.28

からだを大切にする
健康長寿情報を発信します。

骨量が著しく減少して骨の内部がスカスカになり、骨がもろくなる病気を「骨粗鬆症」と言い、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。

丈夫な骨になるための生活習慣、また骨量が低下している高齢者の転倒・骨折予防の工夫を紹介します。

●丈夫な骨になるために…



専門家からのアドバイス

近畿大学医学部
公衆衛生学

い き まさ たくし
伊木 雅之 教授
にお話を伺いました。

骨は日々生まれ変わっています。

健康な骨を保つためには、カルシウムの摂取、適度な運動、適正な体重を保つことが大切です。特に重要なのはカルシウムの摂取ですが、骨密度は、男性は中学生、女性は小学生高学年で増えるスピードが速くなるため、10代からのカルシウム摂取が大事です。

カルシウム摂取で効率の良いのが牛乳や小魚です。右のグラフのように奈良県の方が牛乳をよく飲んでいることは素晴らしいことです。骨折が少ないのは、その成果かもしれませんね。

でも、まだまだ飲む量が少ないです！牛乳を1日200ml、できれば400ml飲んで欲しいですね。牛乳が苦手な人は、乳製品でも大丈夫です。カルシウムの吸収には、ビタミン類が必要なので、栄養バランスの良い食事を心がけてください。骨粗鬆症は、骨折して初めてわかることの多い、自覚症状の乏しい病気です。気になる方は、一度骨密度検査を受けてみるといいでしょう。

すべての世代で右の3つのポイントを心がけ、骨の健康を保ってください。



奈良県の牛乳購入量は全国1位



奈良県の骨折受療率は全国と比べて低値



骨が健康になるためのポイント

- ①カルシウムをしっかり摂る。
- ②適度な運動をする。
- ③適正な体重を維持する。

●転ばぬ先の杖として… ～骨折しないために～

高齢になるとバランス機能が低下し、つまずいて転びやすくなります。骨量が低下している高齢者は骨折しやすいため、転倒を防ぐことが大切です。

気を
つけなくっちゃ



《転倒を防ぐ工夫》

- 家の中を整理整頓しましょう
- 段差の部分に色のついたテープを貼りましょう
- なるべくつま先の反り上がった靴を選びましょう
- 足首の柔軟体操をしましょう

- ①椅子に座った状態で足首を回す
- ②椅子に座った状態でかかとをつけたままつま先を上げる
- ③手すりなどを持ったままつま先で立ち、3秒ぐらい停止して、かかとを下げる。

※①～③を各10回、朝夕に行いましょう

