

# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
2月号

## 骨を丈夫に保って、骨粗しょう症を予防しよう！



### ●骨粗しょう症ってどんな病気？

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。一般的に加齢により、骨の密度は減っていきませんが、骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃でも骨折してしまふことがあります。

骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

### ●年齢とともに増加する骨粗しょう症

骨粗しょう症は特に女性に多い病気で、患者さんの80%以上が女性といわれています。

骨密度は男女ともに20歳くらいでピークに達します。その後は加齢や女性では閉経により低下していきます。加齢によって骨密度が低下するのは、女性

ホルモンの減少に加えて腸でのカルシウムの吸収が悪くなったり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをつくる働きが弱くなるなどの理由があります。加齢とともに生じる生理的な変化は、ある程度やむを得ないことかもしれませんが、食事や運動に気を配ることで骨密度の減少を抑えることはできます！



健康な骨



骨粗しょう症の骨

### ●運動不足などの生活習慣

家にこもりがちで、運動量が少ない人も注意が必要です。骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になるので、外出する機会が少ない、体を動かす習慣がないなどの人は骨が衰えやすくなります。

骨を強くすると同時に足腰の筋肉を鍛えれば、転倒やつまずきを防ぐのに有効です。

日常生活においては気軽にできるウォーキングがおすすめです。のんびり歩くのではなく、背筋を伸ばし、歩幅を広めにしてリズムカルに歩くとより効果的です。ほかにも、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使ってみるのも良いでしょう！

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食べ物で摂るほかに、皮膚に日光が当たることで体で作ることができるため、冬場は1日少なくとも30分は日光に当たることが大切です。

## 骨を鍛える運動

### かかと落とし

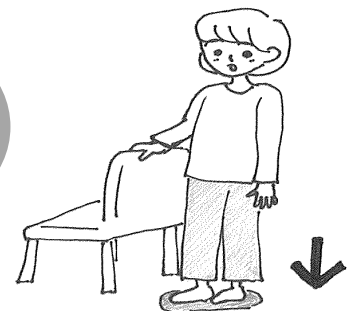
衝撃を与えて骨をつくる働きを促し、太ももの付け根の筋肉を強化しましょう！

※ケガに注意しましょう

転倒を防ぐため、イスやテーブルに手を添えましょう！



10回  
繰り返す  
1日3セット



①背筋を伸ばし、足を肩幅に開いて立つ。ゆっくりと両足のかかとを上げる。

②膝や股関節は曲げずに、上げたかかとを勢いよく床に下ろす。



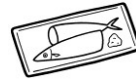


# 骨粗しょう症を予防する食事



## ●骨を作る材料となるカルシウムを積極的に摂ろう！

骨粗しょう症を予防するためにも、治していくためにも、カルシウムを多く含む食品を摂ることが大切です。しかし、厚生労働省の栄養調査によると、日本人は他の栄養素に比べてカルシウム摂取量が不足しがちだということが分かっています。

60歳以上の場合、一日に必要なカルシウム量は約600mgです。カルシウムは牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品や納豆・豆腐などの大豆製品、魚類、緑黄色野菜、海藻類に多く含まれています。下記の量を参考にしてください。

乳製品	大豆製品	魚類	緑黄色野菜、海藻類
 牛乳(コップ1杯) 200ml カルシウム 220mg	 木綿豆腐(1/4丁) 75g カルシウム90mg	 さんま(1尾) 120g カルシウム 34mg	 チンゲンサイ(1/4株) 50g カルシウム 50mg
 ヨーグルト(1カップ分) 75g カルシウム 74mg	 納豆(1パック) 40g カルシウム 36mg	しらす干し(大さじ2) 10g カルシウム 21mg	乾燥ひじき(大さじ1) 3g カルシウム 30mg

出典：農林水産省ホームページ

## ●なぜカルシウムは不足しやすいの？

カルシウムはどんな食品にも含まれているわけではありません。また、吸収率の悪い栄養素でもあります。気を付けてカルシウムの多い食品を選ばないと、知らず知らずのうちに不足してしまいます。その上、高齢になり小食になると、カルシウムを摂る量が減ります。また、腸でのカルシウムの吸収も悪くなるため、いっそう食事への配慮が必要となります。

## ●カルシウムを効率よく摂るには？

カルシウムの吸収率は食品によって違います。もっとも吸収率が高いのは、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品です。

乳製品を積極的に食べるようにしましょう。

次いで吸収率が高いのが魚です。骨ごと柔らかく加工されている魚の缶詰(さば、サケなど)を利用するのも良いでしょう。

また、カルシウムの吸収を助ける栄養素を併せて摂ると、より効果的です。カルシウムの吸収を助ける栄養素はビタミンDやビタミンKです。ビタミンDやビタミンKを多く含む食品を紹介します。

### カルシウムの吸収率

- 乳製品・・・約50%
- 魚・・・約30%
- 緑黄色野菜  
大豆製品・・・約20%

### ビタミンDを多く含む食品

#### 魚類



さんま、ブリ  
サケ、しらす干し

#### きのこ類



しいたけ、きくらげ

日光に当たり乾燥したものを選ぶと  
ビタミンD含有量がアップします！

### ビタミンKを多く含む食品

#### 野菜類



小松菜、キャベツ、  
ブロッコリー

#### その他



納豆、鶏もも肉  
乾燥わかめ

出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団ホームページ