



# 一人ひとりが介護予防を！

令和4年  
11月号

## 骨を丈夫に保ち、骨粗しょう症を予防しよう

### ○骨粗しょう症とは？

骨は、新たに作られること(骨形成)と、溶かして壊されること(骨吸収)を繰り返しています。骨粗しょう症は、このバランスが崩れることが原因で、骨がもろくなってしまった状態を言います。

骨粗しょう症になっても痛みはありませんが、くしゃみなどのちょっとした弾みで骨折しやすくなります。特に骨折しやすい部位は、背骨、手首の骨、太ももの付け根の骨などで、骨折をして背中や腰が痛くなった後に、背骨が丸くなったり身長が縮んだりします。

### ○予防するためには？

#### ●骨の材料となる栄養素をしっかり食べよう

カルシウムは骨をつくる材料であり、カルシウムを摂取する量が不足すると、骨粗しょう症になる可能性が高くなります。牛乳やチーズなどの乳製品、小魚や骨ごと柔らかく加工された魚の缶詰などのカルシウムを多く含む食品を意識して食べましょう。

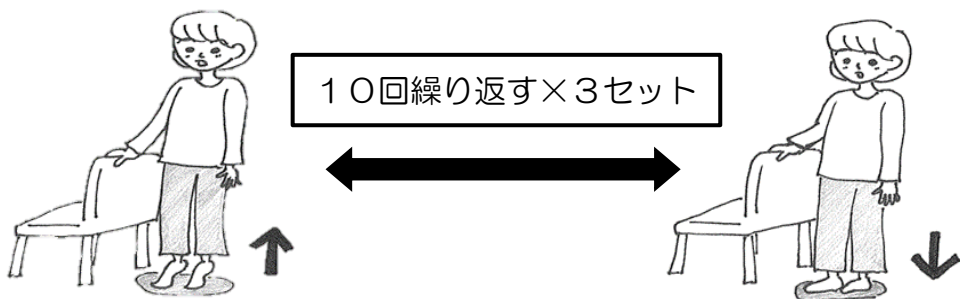
また、干しいたけなどに含まれるビタミン D、納豆やブロッコリーなどに多く含まれるビタミン K を併せて摂ると、カルシウムの吸収を促進します。



#### ●適度な運動で骨に刺激を与える

骨に刺激を与えると、骨をつくる細胞が働いて骨を強くします。ウォーキングやジョギング、筋力トレーニングなどの運動がおすすめです。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内で作ることができるため、日光に当たることが大切です。

#### <かかとを落とす運動>



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。

出典：日本整形科学会 <https://www.joa.or.jp/public/sick/condition/osteoporosis.html>

公益財団法人骨粗鬆症財団 <https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/case/>

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係

☎77-7896