



# 一人ひとりが介護予防を！

令和5年  
10月号

## 骨粗しょう症を予防しよう！

～10月20日は世界骨粗鬆症デー～



### ●骨粗しょう症ってどんな病気？

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。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骨粗しょう症といいます。骨粗しょう症になっても痛みはありませんが、ちょっとした転倒でも骨折をする危険性が高くなります。骨折すると、その部分が痛く動けなくなり、寝たきりの原因にもなります。骨折や寝たきりを防ぐためにも、定期的に骨密度検査を受けることや予防をしっかり行いましょう！

### ●どのような人に多いの？

骨粗しょう症は男性にもみられますが、女性に多くみられます。特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

また、身体面だけでなく精神的に悩みを抱えて閉じこもりがちな生活を続けると虚弱が進みやすいため心身共に健康を目指しましょう！

### ●予防するためには？




予防の基本は、食事(栄養)と運動です。



#### 【食事(栄養)】

カルシウムを摂ることは骨の健康にとって最も重要ですが、カルシウムのほかにも様々な栄養素が骨のつくり変わりに関わっています。

#### ◎骨に必要な栄養素

栄養素	役割	多く含む食品
カルシウム	骨を作る材料	牛乳、豆腐、ひじき、小松菜など 
ビタミンD	カルシウムの吸収を助けたり、骨の形成を促す	きのこ、鮭、卵黄など 
ビタミンK	骨の質を高めるコラーゲンを増加させる	納豆、海藻、ほうれん草など 

#### 【運動】

骨は負荷がかかるほど、骨をつくる細胞が活発になります。そのため、継続的な運動は骨を強くすることに繋がります。なかでも、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動がおすすめです。

また、ビタミンDは食べ物で摂る以外にも皮膚に日光を当てることで、体内で作ることができるため、適度に日光に当たることも心がけましょう。

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/>

一般社団法人日本生活習慣病予防協会 <https://seikatsusyukanbyo.com/guide/osteoporosis.php>

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)