



前回のにしGO健幸だよりでは、転倒予防のコツをお伝えしました。今回は転倒による骨折の危険因子のひとつである「骨粗しょう症」についてお話しします。

骨粗しょう症を防ぐ！食事・運動・検査で守るあなたの骨

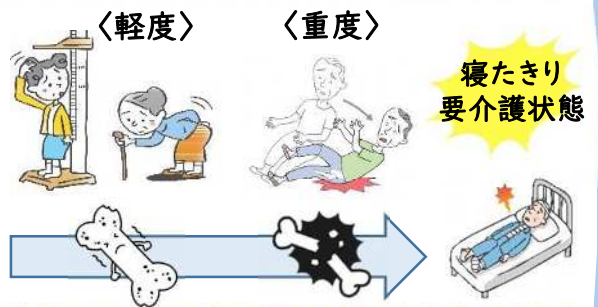
1. 骨粗しょう症ってなに？

骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすい状態になることです。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達した後、加齢に伴い減少します。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

2. 骨粗しょう症になるとどうなる？

軽度の骨粗しょう症の症状は、「背中や腰が痛い」「曲がってきた」「身長が目立って低くなった」など、老化によるものと思われがちです。




重度になると、転んだだけで骨折することもあります。骨折は、高齢者の寝たきりや要介護状態の主な原因です。



3. 骨粗しょう症になる原因

- カルシウム・ビタミン(D・K)の不足
- 運動不足
- 日光浴の不足
- 閉経
- 食塩・リン(加工食品・添加物を多く含む食品)の過剰摂取
- 喫煙・多量の飲酒
- 極端なダイエット・偏食

\\ 今日から取り組める3つの行動 //

 <h4>バランスの良い食事</h4> <p>1日3回しっかり食べましょう。</p> <p>おすすめの栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> カルシウム: 牛乳、小魚<input checked="" type="checkbox"/> ビタミンD: 魚、キノコ類<input checked="" type="checkbox"/> ビタミンK: ほうれん草、小松菜	 <h4>日光を浴びる</h4> <p>日光を浴びるとビタミンDが生成されます。1日15分~30分程度、散歩などで日光を浴びるようにしましょう。</p>	 <h4>適度な運動</h4> <p>運動は、筋力やバランス能力を高め、転倒予防にもつながります。ウォーキング、スクワット、かかと落としなど骨に刺激を与える運動が効果的です。</p>
---	---	--



裏面で「骨の健康度」をチェックすることができます。定期的に骨粗しょう症の検査を受けて自分の骨の状態を知りましょう。

「通いの場」に参加して地域で元気になろう



【参加者主体の介護予防体操】

皆さまがいつまでも元気で健康に、住み慣れた地域で生活できるように、西郷村ではさまざまな「通いの場」の活動が行われています。今回は、上新田地区「シニア健康教室(さくら会)」の活動の様子をご紹介します!

通いの場で一緒に活動してみたい方、ご興味のある方、新たな通いの場を立ち上げたい方、ぜひお気軽にお問合せください。

➡ 健康推進課 健康増進係 TEL:0248-25-1115

(4月以降は健康ほけん課 健康増進・保健グループ)