

骨粗鬆症の予防と対策



骨粗鬆症とは・・・？

長年の生活習慣などにより**骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気**です。

(どんな方が罹りやすいの?)

- ・閉経期以降の女性や高齢の男性に多く見られます
- ・若い方でも、栄養や運動不足などの影響でなることもあります



骨粗鬆症予防には、日頃からの取り組みが大切です。では、具体的にご説明いたします！

どうすれば予防出来るの・・・？



基本は、**バランスの良い食事**と**運動**です。



① 食事について ～ カルシウムとビタミンDを摂ろう！ ～

- カルシウム** → 骨や歯を作り、体を支持する働きをします
実は...栄養に注意されている方でも、不足しがちな栄養素なのです
- ビタミンD** → カルシウムの吸収を助ける働きをします

カルシウムの多い食品

大豆製品 小松菜 水菜 小魚
ひじき など

ビタミンDの多い食品

魚 卵黄 きくらげ 椎茸
干椎茸 など

カルシウムやビタミンD以外にも、様々な栄養素が骨に関与しますので、何よりも食事のバランスが大切です。



(豆知識)なんと！**ビタミンDは、1日15分の日光浴により皮下で合成**されます。天気の良い日はお散歩を楽しんでみてはどうでしょう

② 運動について

運動習慣がない方は、体格が華奢になり骨も弱く骨折しやすいといわれています。

(骨と運動の関係は・・・)

- ・血液の流れをよくし、**骨をつくる細胞の働きを活発**にします
- ・運動によって**筋肉が鍛えられ、転びにくくなり、骨折の防止**に繋がります

負荷の大きい運動ほど有効ですが、散歩や家事等、こまめに体を動かす習慣を身につけることから始めましょう。ご自身にあった運動を楽しみながら継続することが何より大切です。

どうでしたでしょうか。食生活を見直し、適度な運動を取り入れてみませんか。
丈夫な骨を作り、いつまでも元気に歩けることを目標にしましょう！

