

西東通信

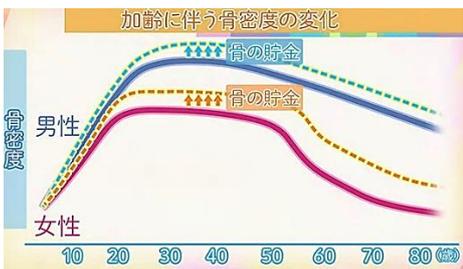
令和3年
10月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



骨の貯金ありますか？ 骨密度低下の予防 何歳からでも出来ます！

『背が縮んだ』『腰が曲がってきた』と思うことはありませんか。骨密度は男女共に二十歳頃がピーク。四十歳代位までは維持し徐々に低下していきます。骨の健康に影響を及ぼすのは『加齢』『閉経』『運動不足』『過度の飲酒』『過度のダイエット』『薬の副作用』など。低下した骨密度を大幅に回復するのは難しく、若い頃に骨密度を上げておく『骨の貯金』が大切です。

骨粗鬆症対策は、何歳からでも可能です。誰の骨であっても、約三年のサイクルで少しずつ新しい骨に生まれかわります。高齢になってからの対策は、骨密度が低下



出典：NHK 健康ch

骨を鉄筋コンクリートビルに例えると
コンクリートはカルシウム
鉄筋部分はコラーゲン

出典：武田薬品

するスピードを穏やかにすること。まずは、現在の骨密度を知りましょう。状態を知ることです。早めの対処ができます。骨粗鬆症やその予備軍であれば、お薬（内服・注射）での治療も検討します。

普段の生活でできる対策は運動と栄養です。運動が必要なものは、骨は負荷をかけることで作られ強くなるため。骨の強化・転倒予防にもなる運動をご紹介します。片脚立ち、スクワット、かかと落とし、階段昇降、姿勢良く歩幅の広いウォーキング。



出典：雪印メグミルク 骨ちよつとい話より

- カルシウム**
乳製品 大豆製品
小松菜等の緑黄色野菜 小魚・海藻類
ゴマ

- 蛋白質※コラーゲン**
は蛋白質の一種
肉 魚 卵 乳製品
大豆製品

- カルシウムの吸収を助ける**
ビタミンD 鮭・干しいたけ等のきのこ等
ビタミンK 納豆・ブロッコリー等

- コラーゲンの劣化を防ぐ**
ビタミンB6 レバー・赤身マグロ・ニンニク等
ビタミンB12 さんま・シジミ等の貝類等
薬酸 のり・緑茶・枝豆等

- カルシウムの吸収を妨げる**
食塩 インスタント食品 スナック菓子 炭酸飲料 加工食品等
-

運動の際は、体調を確認し、転倒しないよう安全に配慮し、無理なく行いましょう。

『骨』といえばカルシウムですが、カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。吸収を助ける、妨げる栄養素があります。また強い骨をつくるにはコラーゲンも必要です。

骨密度を保つためには、カルシウム等を意識しての食事、感染予防対策を図り外に出る（日光浴はビタミンDを増す）、運動を行いましょう。

かかと落とし (かかとを上げてドンと戻す)
かかとを上げながら、壁押しをすると手首にも効果あり

ゆっくりスクワット
4秒かけて膝を曲げ、4秒かけて元に戻す

片脚立ち
左右片方ずつ片脚1分間

