

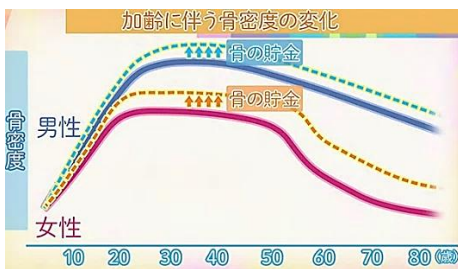
令和3年
10月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



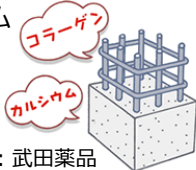
骨の貯金ありますか？ 骨密度低下の予防 何歳からでも出来ます！

『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**



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



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。



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

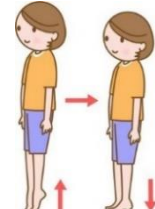
ビタミンB6 レバー・赤身マグロ・ニンニク等
ビタミンB12 さんま・シジミ等の貝類等
薬酸 のり・緑茶・枝豆等

カルシウムの吸収を妨げる

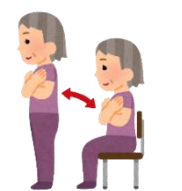
食塩 インスタント食品 スナック菓子 炭酸飲料 加工食品等



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



余裕がある方は、椅子を使用しなくてOK

片脚立ち
左右片方ずつ 片脚 1分間

