

はじめよ
+1
プラス・ワン生活

骨粗しょう症

予防

骨折による寝たきりゼロをめざそう

監修：東京都老人総合研究所副所長 鈴木隆雄

寝たきりになるお年寄りの増加が社会問題となっていますが、**現在、寝たきりの原因は、転倒による骨折が第3位**となっています。これは骨が弱くなる「骨粗しょう症」が大きな原因のひとつです。さあ、今日から日常生活の中にちょっと工夫をプラスして骨粗しょう症を防ぎましょう。



Check!

骨の元気度を チェックしよう!

乳製品をあまり食べない

清涼飲料や加工食品をよく摂る

女性である

運動不足である

たばこの吸い過ぎ

長いこと病気でふせっていた

野菜より、肉を食べ過ぎる傾向がある

腰痛や関節痛がある

閉経をむかえた

当てはまる数が多かった人ほど要注意!

骨粗しょう症
を予防して

転倒による骨折を防ごう!

Osteoporosis

知ってる? 骨粗しょう症のこと

骨粗しょう症の「しょう」は「鬆」と書き、「大根に鬆が入る」というときの「す」という意味です。つまり、「骨の組織が粗くなりスカスカになる病気」なのです。

骨は新陳代謝をくり返し、古い骨は溶かされ、新たに



健康な骨

骨粗しょう症の骨

◆人の骨は外側の「皮質骨」と内側の「海綿骨」で構成。特に、骨の内部から強度を保つ「海綿骨」がスカスカになることで骨粗しょう症が起こる!

骨がつくり直され、常に生まれかわっています。そのためには常に新鮮なカルシウムが必要です。ところが、カルシウム不足や運動不足、ストレスなどが続いたり、加齢によってカルシウム吸収が低くなると、骨のカルシウムが血液中に溶け出してしまうのです。骨は99%カルシウムでできているので、骨のカルシウムが減るということは骨がもろくなるということです。

さらに年をとったり、運動不足で筋力も一緒に低下すると転びやすくなり、骨折し、寝たきりになる危険が高まります。

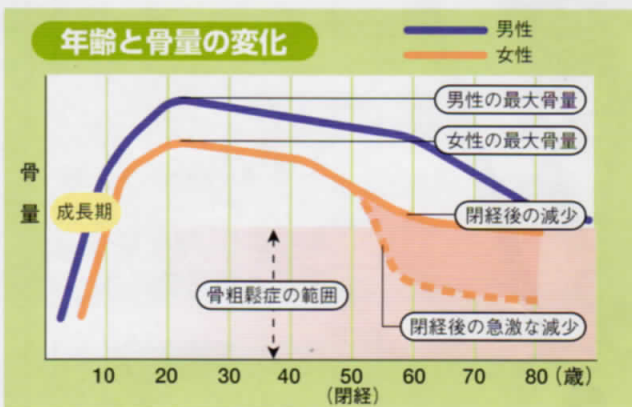
だからこそ、骨粗しょう症を予防することが大切です。

女性のほうが骨粗しょう症になりやすい!?

女性はもともと骨が細く、筋力も弱い上に、妊娠や出産、年齢と共に起こる女性ホルモンの分泌の低下などから、カルシウムが骨の外に流出しやすいため、骨粗しょう症になりやすいといえます。骨粗しょう症は、運動不足やダイエットなどでも起こりやすくなりますので、若いうちから骨の健康を意識した生活習慣の改善、予防が非常に大事です。

太ももの付け根の骨折が寝たきりの原因に!

骨粗しょう症になると、骨がもろくなるため、背骨が体重を支えられずにつぶれてしまい、圧迫骨折を起こしやすくなります。また、筋力の低下から転倒を起こしやすくなりますが、転倒した拍子に、手をついたり、おしりを打ったりすることから、特に手首、肩、太ももの付け根の骨を骨折しやすくなりますので、気を付けましょう。



見直そう!
和式の生活

C O L U M N

日本古来の和式生活は、転倒しない筋力づくりに効果的です。ふとんの上げ下ろしや雑巾掛け、和式トイレなどといった動作が足腰の筋力アップにつながるのです。さらに動くことで骨に刺激が加わり、カルシウムの沈着や骨をつくる細胞の働きを高め、骨量を増加できるという利点があります。和風の生活習慣は骨の健康維持に大事なポイントです。

(骨量+筋力)アップで 骨を守ろう!

骨量 アップ

元気に歩いて骨に刺激を与えよう!

骨量アップにかかせないのが運動による刺激です。手軽にできるウォーキングなら自分のペースで無理なくできるのでおすすめです。カルシウムの沈着を助け、骨を強く保ちます。さらに、歩く速度が遅い人は、速い人に比べ3倍多く転びやすいという報告も出ています。歩いて守ろう、つくろう元気な骨を!

- スピード 普段より心もち速めのスピードで
- 歩数 1分間を100歩で歩いている人なら、まず110歩に
- 歩幅 いつもより少し大股に。膝に負担がかからないくらいに
- 姿勢 あごをひいてまっすぐ前方をみながら背筋をのばして
- 時間 まずは10分間続けて歩くことからスタート



筋力 アップ

足腰をきたえよう!



背中の筋肉
をきたえる

■うつぶせ背筋運動

うつぶせになり、両手をあごの下に置き、両ひざを曲げた状態で、ゆっくり片足のひざをもち上げる。ひざを上げた状態で5秒間止め、ゆっくり下げる、上げる動作を片足5~10回くり返し、足をかえる。

■上体起こし

あお向けになり、ひざを曲げ、足を立てて寝た状態から、お腹をのぞきこむように頭と肩を起こす。上体を上げたまま5秒間止め、ゆっくりもとに戻す。5~10回くり返す。

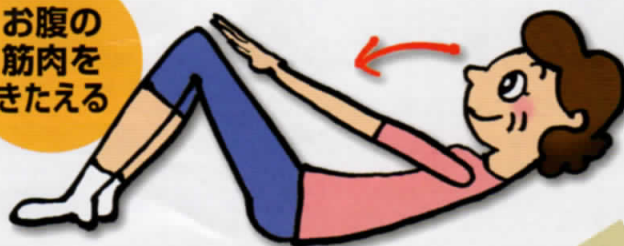
■股関節の 屈曲運動

下腿部をゆっくりもち上げる。3秒間数えた後、ゆっくりもとに戻す。5~10回くり返し、足をかえる。



足の筋肉を
きたえる

お腹の
筋肉を
きたえる



注意

- 持病のある人は医者に相談してからはじめよう。
- 体調の悪い日は無理せずお休みしよう。



1日にプラス200mgのカルシウムを摂ろう



成人の1日に必要なカルシウムの量は約600mg。
でも骨粗しょう症予防のため、あと200mgプラスして800mg以上を
摂るように心がけましょう。

カルシウムを200mg摂れる 代表的な食品と量



カルシウム吸収アップに DとKと仲良くしよう

カルシウムの吸収を助ける ビタミンDを多く含む食品



骨をつくり、骨量の減少を抑える ビタミンKを多く含む食品



こんな食べ物に要注意

カルシウムの吸収を妨げる リンを多く含む食べ物

- スナック菓子
- 調理済みの冷凍食品
- 清涼飲料水
- ちくわなどの練り製品
- インスタント食品

※ページ内の数値は五訂日本食品標準成分表より算出



健診を 受けよう



お住まいの地域の保健所などで
骨量をチェックしましょう。自分
の骨の状態をきちんと知ることが
骨粗しょう症予防にかかせません。

転倒防止にバリアフリーな部屋づくり

コンセント

- タップなどで整理しすっきりとさせる。

カーペット

- めくれないように釘などで固定する。

段差

- あて木などで段差をなくす。

階段

- すべり止めをつける。
- 照明を設置する。
- 手すりをつける。