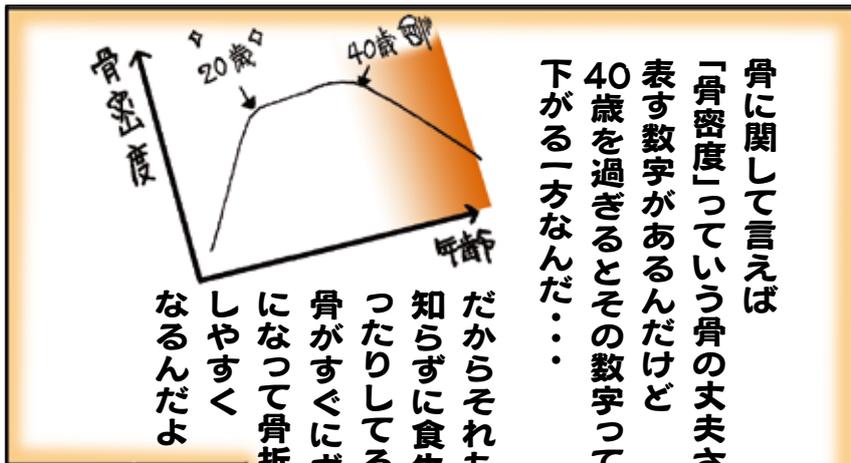
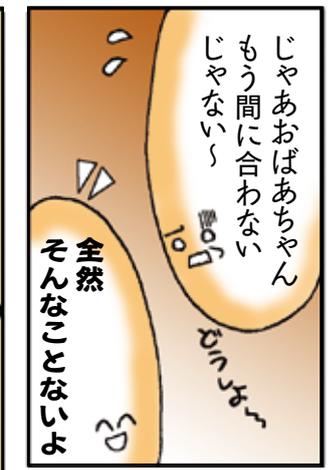


～今日からはじめよう骨の健康づくり～



骨に関して言えば「骨密度」という骨の丈夫さを表す数字があるんだけど40歳を過ぎるとその数字って下がる一方なんだ・・・



若いからって油断大敵!?

自覚症状が出にくい骨粗しょう症

骨粗しょう症は、長い時間をかけてゆっくりと進行するため、骨が弱くなっても最初は痛みなどが無く、見逃してしまいがちです。

一般的に女性に比べ男性がより骨太く、骨量が多いと言われています。男女ともに10代後半から20代にかけて最大骨量となり、その後しばらくはその骨量を維持しますが、40歳前後を境に骨量は徐々に減少していきます。男女を比較すると、特に女性に顕著に変化が現れます。

年齢とともに骨量の減量を止めることはできませんが、**カルシウムを十分にとり運動を行う**など、生活習慣の改善で骨量の減少をおさえることができます。

こんな症状が出たら
要注意!

- *身長が前より縮んだ
- *背中が曲がり姿勢が悪くなった
- *外出すると疲れる
- *背中や腰の痛みで家事が辛い
- *立ち上がる時に、腰や背中が痛い



じわじわと骨はつぶれている...

年をとるとともに腰が曲がったり背が縮んだりするのは老化現象だと思われがちですが、これも骨粗しょう症の初期症状です。

背骨や腰骨がまるで鬆が入ったようにスカスカになるため、強度が保てず徐々につぶれていきます。背中の骨がつぶれて身長が縮むと肺や内臓を圧迫し、胃や肺などの動きが悪くなる場合があります。

また、骨がもろくなり、重度の骨粗しょう症になると、些細な動作や衝撃で転倒骨折し、長期入院するなど介護が必要な状態になることも少なくありません。

骨粗しょう症で骨折しやすい部位

- *太もものつけ根
- *手首
- *背骨



今日から始めよう! 骨粗しょう症予防

骨量を若いうちに増やしておくことはとても大切なことだよ。40歳を過ぎてからも骨量の減少を抑え、折れにくく丈夫な骨を保つことで骨粗しょう症予防ができるよ。

食生活を見直そう!

牛乳・乳製品

資料(五訂日本食品標準成分表)



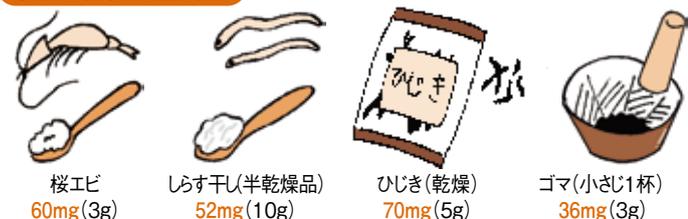
牛乳(コップ1杯) 220mg(200g)
 ヨーグルト(小1個) ※全脂無糖 120mg(100g)
 チーズ(1切) 126mg(20g)
 スkimミルク(大さじ1杯) 66mg(6g)

野菜類



小松菜(小鉢1杯) 105mg(ゆで70g)
 ほうれん草(小鉢1杯) 48mg(ゆで70g)
 チンゲン菜(小鉢1杯) 84mg(ゆで70g)
 切干ダイコン(小鉢1杯) 54mg(乾燥10g)

小魚・海藻類・種実類



桜エビ 60mg(3g)
 しらす干し(半乾燥品) 52mg(10g)
 ひじき(乾燥) 70mg(5g)
 ゴマ(小さじ1杯) 36mg(3g)

大豆・大豆製品



木綿豆腐(1/2丁) 180mg(150g)
 厚揚げ(1/2丁) 180mg(75g)
 高野豆腐(1個) 105mg(16g)
 納豆(小1パック) 40mg(45g)

Point

毎日の食卓にカルシウムの多い食品をもう1品取り入れましょう!

1日に必要なカルシウム量
50歳以上 約700mg

日本人はカルシウム不足といわれています。必要なカルシウム量を摂取するには、カルシウムの多い食品を意識して選択することが大切です。

POINT

- ★牛乳は毎日1杯飲みましょう
 - ★間食にヨーグルト、チーズなどを取り入れましょう
 - ★大豆製品、海藻類、魚介類はそれぞれ1日1品以上、食卓に取り入れましょう
- 例:冷やっこ、ひじきの煮物、小魚ふりかけ など

Let's Try ~目指せ、カルシウム達人!!~

- ☆スプーン1杯分の牛乳を茶碗蒸し、卵焼き、みそ汁、スープなどの隠し味に!
- ☆ソースやドレッシングにヨーグルトをプラスする
- ☆ホットケーキや揚げ物の衣にスキムミルクや粉チーズを混ぜる
- ☆乾燥食品(ひじき・高野豆腐・桜エビ・しらす干し)は揚げ物やサラダに取り入れる
- ☆煮干し、桜エビなどをフードプロセッサーにかけ、粉状にしてゴマを加え、フライパンで乾煎りしたら、手作りふりかけのできあがり!

簡単おやつでカルシウム!

Menu チーズせんべい



1人分…67カロリー/塩分0.7g/カルシウム129mg

材料(1人分)

・とろけるチーズ…18g ・しらす干し…3g

作り方

- ①クッキングシートの上に、大さじ1杯程度のチーズを薄く敷いて上にしらす干しをちらす
- ②電子レンジで2～3分程度加熱する

カルシウム以外の栄養素も大切です

魚介類やきのこ類などに多く含まれるビタミンDは、腸管でカルシウムを取り込む効率をよくする働きがあります。

また、ビタミンKは骨からカルシウムが溶け出すことを防ぎ、骨の形成を助ける働きがあります。

ビタミンDが豊富な食品



魚介類
(サケ・マグロ・サバ・サンマ
・カツオ・イワシなど)

乾物
(きくらげ・干しシイタケなど)

Point
酔を上手に使うと
吸収率がアップします!!

日光を浴びることも大切だよ!



ビタミンKが豊富な食品



納豆

ブロッコリー・ほうれん草

チーズ

レバー

自宅で毎日コツコツ(骨骨)実践!

～自宅で簡単にできる運動を紹介します～

スクワット(ふくらはぎと太ももの強化)

- ①イスの後ろに立ち背もたれを軽く持つ。
- ②かかととは床につけたまま、息を吐きながら、お尻を軽く突き出すようにゆっくりと腰を下ろす。
- ③ゆっくり息を吐きながら、上体を元に戻す。これを5回行う。

Point
・膝の角度は120度程度
※90度まで曲げない
・つま先より、膝が出ないように注意する
・手はイスをしっかり握っておく

足の裏を合わせて上げ下げ(腹の筋力アップ)

- ①両手を軽く後ろにつけて上体を支える。
- ②足裏を軽く合わせ、そのままゆっくり上げ下げする動作を繰り返す。

Point
・足を上げるときは、足に力を入れず後ろによりかからない
・足を上げた後、3～5秒静止する



定期的な運動習慣を身につけよう

運動で骨粗しょう症予防

若いうちに骨量を増やしておくことは大切なことですが、40歳を過ぎてからも骨量の減少を抑えることで骨粗しょう症は予防できます。強い骨を作り維持するには、運動による適度な負荷(圧力)をかけると骨を作る細胞が活性化し、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。

歩くことから始めてみましょう

骨を強くするには運動が大切です。しかし、今まで運動習慣がない人や高齢者が急に運動を始めると、けがや骨折などの事故を起こす原因になります。

※激しい運動より、継続的に続けられる運動が効果的です。

ウォーキングは自分のペースで手軽に始められる、おすすめの運動です。膝や腰が痛くて歩くのが困難な人は、室内でできる運動、ノルディックウォーキングや水中ウォーキングがおすすめです。

※ノルディックウォーキングとは…ポール(2本)を使ったウォーキング。足首・膝・腰への負担が軽減し、エクササイズ効率が高まり、バランスも安定します。

Point ~ウォーキングの心得~

- ・視線はやや遠くを見る
- ・前を向きあごを引く
- ・肩の力を抜いて腕を軽く振る
- ・背筋を伸ばし、上体をそらさない
- ・おなかを引き締めて腰に重心をおく
- ・歩幅は広めでリズムカルに歩く
- ・足を前に出すときは膝を伸ばし、かかとから着地する
- ・歩きやすい靴、動きやすい服装(帽子着用)にする
- ・ポケットに手を入れて歩かない

ウォーキング時の注意

- ・足元の滑りやすい雨や雪の日は注意しましょう
- ・こまめに水分を補給しましょう
- ・杖を上手に利用しましょう



大きく動いて家事能力・筋力UP!!

日頃行っている家事の中でも、意外と体を動かしていることを知っていますか。掃除、洗濯、布団の出し入れ、買い物など、いつもの家事を少し意識を変えて行うだけで、骨に刺激を与える運動になります。家をきれいにしながら、動かす筋肉を意識し、骨の強化を図りましょう。

毎日の家事で骨を鍛えよう!!

- *窓・床ふき…手首だけでなく、肘や肩から大きく動かす。
- *買い物…歩幅を大きくし、買い物袋を持つ手はしっかりと筋肉を意識する。
- *洗濯…洗濯かごと物干し竿の往復は、腕の筋肉を意識する。
- *掃除機…手だけで動かさず、肘や肩から大きく動かす。



家庭内には危ないところがいっぱい?!

骨粗しょう症が進行すると、些細なことで骨折してしまう危険があります。実際、高齢者の骨折の半数は家庭内で起きています。

普段過ごしている家庭内環境を見直しましょう。

介護保険などの公的制度で整備できます

高齢者が安全に生活できるよう住宅環境を整備する場合は、公的制度を利用することができます。

介護保険制度で介護が必要と認められた高齢者は、転倒防止用の手すりや段差をなくすスロープなど、福祉用具の貸与が受けられます。また、住宅改修の費用も受け取ることができます。



健康サロンをご紹介します

高齢者が集う場所や健康を維持できるような取り組みができないかと地域の皆さんと考え、「富の原健康サロン」を設立しました。今ではお茶を飲みながら会話を楽しんだり、体操をする場として盛り上がっています。

皆さんの地区でも一緒にサロンを立ち上げてみませんか。



耳より情報!

サロン立ち上げの際は、助成(元気老人活動基盤整備事業)があります。詳しくはご相談ください。



お気軽にご相談ください

長寿介護課では、高齢者に必要なさまざまなサポートや事業を行っています。お気軽にご相談ください。

こんな人は、大村市生きがいサポートセンターへご連絡ください。

- *トレーニングセンターを利用してみたい
- *介護認定は受けていないが、最近、筋肉が落ちてきたと感じるので、運動教室に参加したい
- *手すりなどの福祉用具の貸与を受けたい
- *食欲がなく、食事相談を受けたい
- *一人暮らしになり、料理を覚えたい
- *食事を配達してほしい など

■長寿介護課 ☎@7301

一人ひとりに
応じた支援やサポートを
ご紹介します

