



骨と筋肉を丈夫にして元気にすごそう！



高齢者は筋力・バランス能力の低下に加えて動作が緩慢になるなど、さまざまな理由によって転倒しやすくなります。また、骨量減少、骨粗しょう症が認められることも多く、転倒時に骨折しやすくなります。

いつまでも健康でいるために、骨と筋肉を丈夫にしましょう！

骨粗しょう症ってどんな病気？

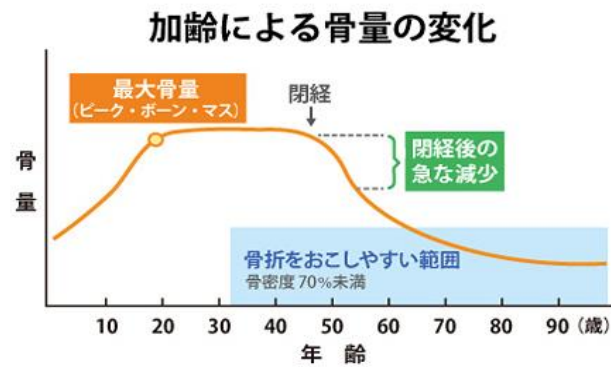


骨粗しょう症とは、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。ちょっと転んだだけで、背骨や手首、足の付け根などを骨折したり、背中が曲がったり、腰が痛んだりして、寝たきりの原因になることもあります。症状がないうちから、「骨がもろくなっていないか」骨密度検査などできちんと診断してもらい、結果次第では骨を丈夫にする治療を受けることが大切です。

骨粗しょう症の原因は？

骨粗しょう症の一番の原因は、歳をとることです。骨粗しょう症は、女性に多い病気ですが、女性は男性に比べて元々骨の密度が低く、さらに閉経を境に骨を丈夫にしていた女性ホルモンの分泌量が急激に減ることも影響します。

また、遺伝の影響や運動不足、喫煙、飲酒などの生活習慣も原因となります。



（骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2011年度版より一部改変）
※骨量＝骨の中のカルシウムの重。カルシウムの重(骨密度)を高めることが、丈夫な骨の土台をつくります。

骨粗しょう症にならないための生活習慣

◎骨を丈夫にするための食事

➤ 骨の材料となるカルシウム！

骨粗しょう症を予防する食生活として、骨を作る材料となる「カルシウム」を十分に摂ることがとても重要です。カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルトなどの乳製品をはじめ、ひじきや小魚、小松菜などを積極的に摂るようにしましょう。

1日の目安は800mg(牛乳コップ3杯程度に相当)です。牛乳・乳製品は1日に1～2杯程度とし、それ以外はその他の食品から摂るようにしましょう。

➤ 骨を強くするビタミンD！

ビタミンDはカルシウムの腸での吸収に大切な栄養素です。魚(サケ、じゃこ)やシイタケなど、ビタミンDが多く含まれている食材も同時に摂るようにしましょう。

➤ 骨の形成を促すビタミンK！

ビタミンKは、骨の質をよくしてくれます。納豆やほうれん草、キャベツ、卵などに多く含まれています。

➤ リンの摂取に注意！

リンはカルシウムの吸収を妨げる作用があります。インスタント食品、スナック菓子などの加工食品には、リンがたくさん含まれています。また、コーヒーやお茶に含まれるカフェイン、生のほうれん草に含まれるシュウ酸などもカルシウムの吸収を妨げます。食べすぎには注意しましょう。



サルコペニアって？

サルコペニアとは、歳を重ねるとともに筋肉量が低下し、筋力や身体機能の低下が起こる症候群です。筋肉量は40歳ごろから徐々に低下していきませんが、適切な食事や運動をせずにいると、その速度は加速します。筋肉量が減少すると、次のような症状が出ます。

- ・活動量が低下し、肥満に ⇒ 腰・膝への負担が増加する
 - ・転倒のリスクが上昇する
 - ・食べるための筋肉や呼吸に関する筋肉に影響が及び、嚥下障害になることも
- 楽しく毎日を過ごすために、丈夫な筋肉づくりに取り組みましょう！

運動！



サルコペニアの予防はどうしたらいいの？

□ バランスよく食べる

「一汁三菜」はよく耳にする言葉ですよね。もちろん、毎日3食すべて主食、主菜、副菜をそろえるのは難しいかもしれませんが、1日や1週間で振り返ったときにだいたい揃っている程度で大丈夫です。無理せず楽しく食事を摂りましょう。

バランスの良い食事と

□ 骨や筋肉をつくる食べ物

筋肉を作る食べ物であるたんぱく質も意識的に摂るようにしましょう。たんぱく質を多く含む食べ物には、肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品があります。また、体内でたんぱく質を利用するには、ナイアシン、ビタミンB6などが必要です。サプリメントからたんぱく質を取るのではなく食事から摂ると、これらのビタミンも不足することはありません。



□ 適度な運動

- ①スクワットや体操などで筋肉をつけたり維持することと、ウォーキングや掃除、洗濯などの日常生活の動作で体を動かすことが大切です。
- ②バランス感覚を養うための開眼片足立ちや、筋肉をほぐすためのストレッチも大切です。運動のポイントは、無理なく続けられるよう1回の運動を30分程度の比較的短いものにする事です。過度な運動はかえって転倒や骨折の原因となります。無理のない程度にこつこつ続けていきましょう！



骨と筋肉を丈夫に！

ささみと小松菜のおひたし



<材料>2人分

- ・小松菜 140g
- ・ささみ 40g
- ・酒 小さじ2
- ・しいたけ 2枚
- ・すだち果汁 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1/2

<作り方>

- ①小松菜を2cm幅に切る。
- ②ささみに酒をふりかけ、ゆでる。
- ③②のささみを細かく裂く。
- ④しいたけはフライパンで焼いて、薄く切る。
- ⑤すだち果汁としょうゆを合わせ、小松菜、ささみ、しいたけと一緒に和える。

・たんぱく質:8g
・カルシウム:125mg
・ビタミンD:0.1μg



すだち果汁は、好みでレモンやかぼすに変えてもOK！