

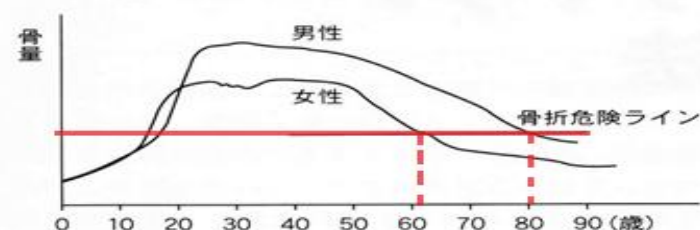
11月 骨を丈夫にしよう！！

骨粗鬆症について

骨粗鬆は破骨細胞の活動を抑制している性ホルモンの低下によってはじまります。下の図のように加齢と骨量には密接な関係がみられ、特に女性では40歳代後半から急激に骨量の減少がみられます。男性では80代頃ですが、女性では60歳代半ばで骨折危険域に入るため、日ごろの生活から骨を丈夫にするための行動を心がけましょう！！



50代から骨量が
どんどん減少していきます！



骨粗鬆症チェックシート

- 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた
- 些細なことで骨折をしたことがある
- 家族で骨粗鬆症の人がいる
- 外出や運動をする機会が少ない
- 閉経をむえた(女性のみ)
- 一日日本酒で3合以上飲酒する
(※ビールでは中瓶3本以上、ワインではグラス5杯以上)
- どちらかといえばやせ型である
- 煙草をよく吸う



食べ物から
丈夫な骨を
作りましょう

運動

骨粗鬆症予防には、**有酸素運動**が効果的です。有酸素運動で身体に適度の衝撃を加えることで防ぐことができます。先月に紹介したロコトレと加えて有酸素運動にもチャレンジしてみてください！1日20分、週2~3回を目安に運動を習慣化させましょう♪
有酸素運動は**ニコニコペース**で自分に合った時間で行うことがオススメです☆



ニコニコペースとは

無理なく長く・楽しく・安全に続けられる心身共に効果的な運動ペースのことです。苦しくて話せなくなるのではなく運動しながら話せたり、笑ったりできるという目安です。

小松菜と鮭のチーズリゾット



		材料			
☆小松菜	2株	ご飯	茶碗1杯	塩こしょう	適量
☆鮭	1切	牛乳	400ml	チーズ	50g
☆玉ねぎ	1/2個	固形コンソメ	1個		

1. ☆の材料を食べやすい大きさに切りバターで炒める。
2. ご飯と牛乳を入れて弱火で煮る。
3. コンソメと塩こしょうで味付けをする。
4. チーズをふりかけて器に盛る。

強い骨を作るために必要なこと
身体の大黒柱である骨が弱くなると筋力も低下し、体力の低下につながります。長寿社会で初老期以降のQOL(生活の質)を高め、自立した老後を送るためには骨の強さを守ることは重要なことです。
丈夫な骨を作るための**食事**と**運動**のポイントをご紹介します。

食事

積極的に
とり入れましょう！



○カルシウム

- ・骨の材料になります
- ・1日650~700mgを目標に摂取しましょう
- [多く含まれている食品] 牛乳・乳製品、小魚、大豆製品

○ビタミンD

- ・カルシウムの吸収を助けます
- ・太陽に当たることで働きやすいビタミンDが作られます
- [多く含まれている食品] さけ、さば、干し椎茸

○ビタミンK

- ・カルシウムを骨に留めておく働きがあります
- ・ワーファリン(抗血液凝固薬)の作用が弱まるので注意が必要です。
- [多く含まれている食品] 納豆、ブロッコリー、小松菜

ひとつでも当てはまれば、骨粗鬆症になる可能性があります！

過度な飲酒は骨を作る働きを妨げ、喫煙は女性ホルモンを減少させます。生活習慣病の改善と運動を行い、骨粗鬆症による転落・骨折、寝たきりを予防しましょう。