



骨粗鬆症を予防しよう！

骨粗鬆症とは、骨強度が低下し骨折しやすくなった状態のことです。骨強度を規定する「骨密度」や「骨質」が低下することで骨粗鬆症となります。

骨粗鬆症になると骨の代謝のバランスが崩れて、骨が弱くもろくなり、転倒や打撲、やがては抗重力姿勢をとるだけでも簡単に骨折してしまいます。

いつまでも自力で楽しく活動するために、より丈夫で健康な骨を作りましょう！



骨粗鬆症の原因

原発性骨粗鬆症

【原因となる病気がないもの】

加齢

女性ホルモンの低下

生活習慣（運動不足、栄養欠乏など）

→食生活や運動習慣で予防可能

続発性骨粗鬆症

【特定の疾患や薬などによるもの】

糖尿病

動脈硬化

内臓疾患（慢性腎臓病、肝臓病）

内分泌疾患（甲状腺疾患など）

運動器疾患（関節リウマチなど）

薬剤性（ステロイド剤、抗うつ薬など）

先天性（骨形成不全症など）

その他（アルコール依存症など）

→疾患の治療+骨粗鬆症対策が必要



骨粗鬆症予防① 食生活の改善

骨はカルシウム、マグネシウム、リンなどのミネラルで構成されています。

カルシウムやマグネシウムが不足したり、カルシウムの吸収を促すビタミンDの摂取が不足すると、骨の成長が促されず骨粗鬆症の原因となります。

カルシウム・ビタミンDを多く含む食品

（カルシウム）牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、干しエビ、わかさぎ、小松菜、ごま、海藻など

（ビタミンD）イワシ、さんま、鮭、しらすなどの魚、きくらげ、シイタケなどのキノコ類



ビタミンD合成のために

ビタミンDはカルシウムの吸収を促します。食事からの摂取のほかに、運動で骨に刺激を与えたり、日光に当たることで、体内でビタミンDを合成することができます。また喫煙は骨密度の低下を促進するため、禁煙も重要です。



骨粗鬆症予防② 運動

運動をすると骨に負荷がかかり、それが刺激となり、骨を作る細胞（骨芽細胞）が活性化します。この作用によって骨密度が上がり、結果的に骨粗鬆症の予防につながるということが分かっています。

骨粗鬆症予防におすすめの運動

1. **ウォーキング**：自分の体重で骨に効率よく負荷を与られます。日光浴もかねて屋外を散歩しましょう。

2. **片足立ち**：片足立ちはバランス能力や下半身の筋肉を鍛えるトレーニングにもなります。

- ① 机のそばで、両目を開けたまま立つ。
- ② 片足を不可につかない程度に上げて1分間キープする。
（ふらつく場合は机に片手をつきましょう）
- ③ 反対側の足も同様におこなう。

3. **かかと落とし**：かかとを上げて落とすと、骨に直接刺激が伝わり、骨密度アップにつながります。慣れてきたら歯磨きをしながら、洗濯物を干しながら、取り入れてみましょう。

- ① 壁もしくは体を支えられる台に向かって立つ。
- ② 両足のかかとをゆっくり挙げてつま先立ちになり、3秒間キープする（ふらつく場合は手を軽くつきましょう）。
- ③ かかとをストンと落として、床を踏み鳴らす。
- ④ 5～10回繰り返す。



（今月のニュース担当より）

看護師の前田です。

朝夕涼しくなり、過ごしやすい季節となりましたね。

秋といえば「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」等々、色々ありますね！おいしい秋の味覚をいっぱい食べて、しっかり体を動かして、元気に過ごしましょう(^_^)

来月号は藤田理学療法士の記事になります。
皆さま、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831
営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

看護師：5名
理学療法士：2名
作業療法士：1名
言語聴覚士：2名
（2021年10月現在）