

やろっさ！

骨コツ！ eco ササイズ



骨粗鬆症とは

骨粗しょう症は、加齢や閉経などの原因によって骨の新陳代謝のバランスが崩れ、**骨の密度(骨密度)や骨の量(骨量)が減少し、骨が弱くなる病気**



転んで足の付け根を骨折

歩けなくなり

寝たきりの原因に



負担のかかる動きで

背骨がつぶれる

背骨が曲がり腰痛の原因に

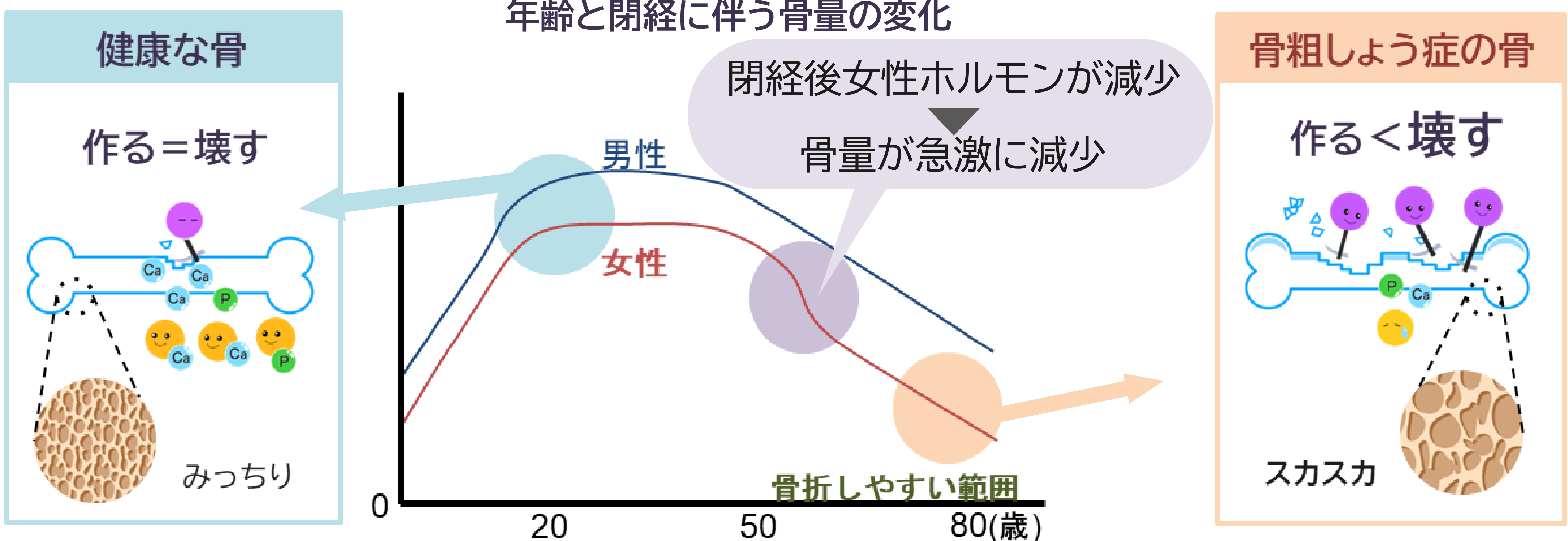


骨の新陳代謝

骨は古い骨が壊され新しい骨が作られることで、毎日少しずつ生まれ変わっています
古い骨を壊す働きが強くなる、または新しい骨を作る働きが弱くなると、骨量が減少して
骨密度も低下していきます

女性ホルモン減少のほか食生活や運動不足、喫煙などの生活習慣も骨の代謝に関係します

年齢と閉経に伴う骨量の変化



なりやすい要因

下記の項目に当てはまると、骨粗しょう症の危険性が高くなるとされています

- ☐ 女性
- ☐ やせ型
- ☐ 高齢
- ☐ 閉経後
- ☐ 親が足の付け根の骨折経験あり

生活習慣

- ☐ 喫煙
- ☐ 偏った食事
- ☐ 極端な食事制限
- ☐ 過度な飲酒
- ☐ 運動不足

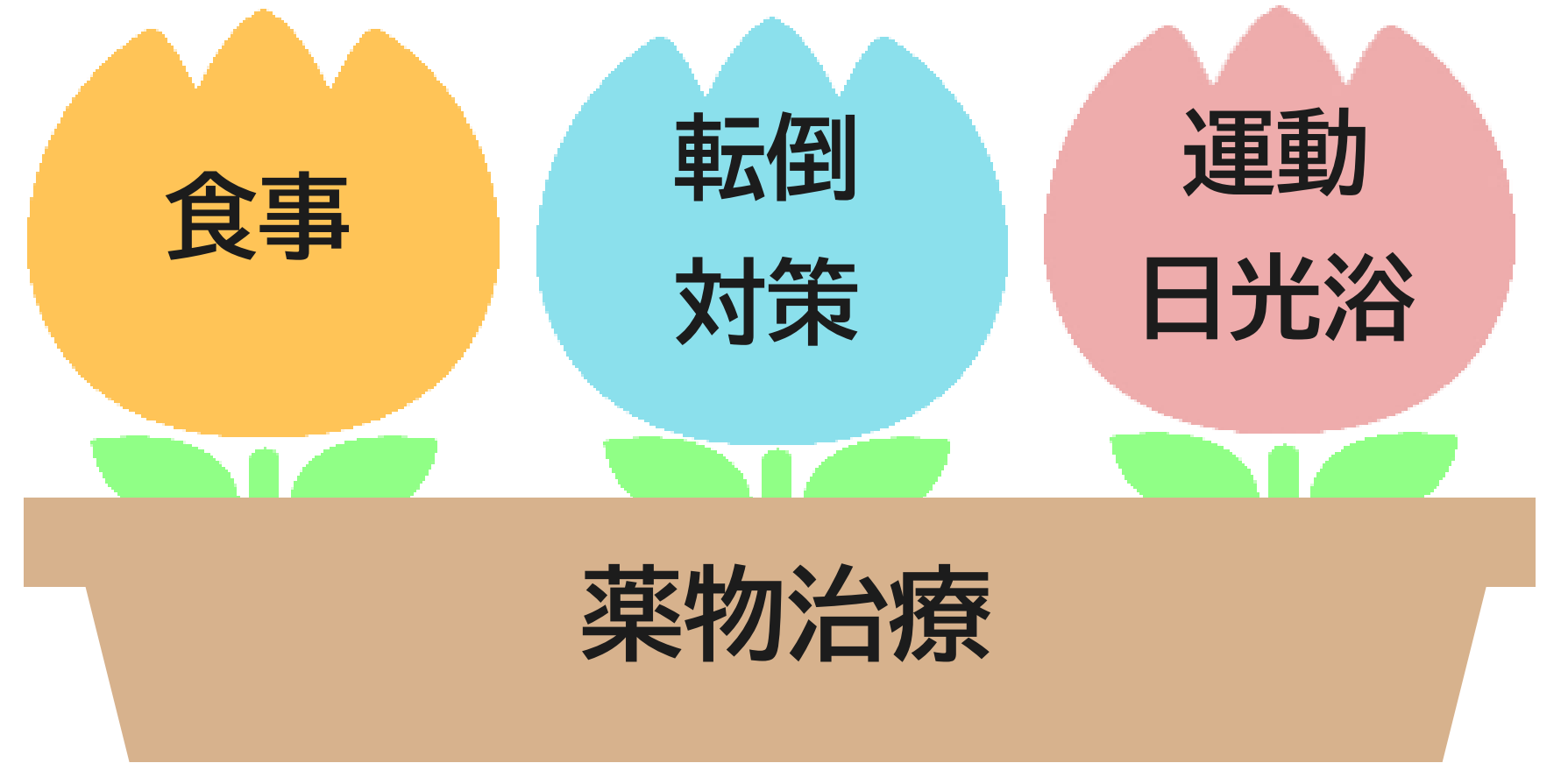
疾患・薬

- ☐ 糖尿病
- ☐ ステロイド剤の使用



対策

骨粗しょう症の治療の基本は**薬物療法**です
生活を送るうえでの対策としては、**食事**や**運動**、**日光浴**が挙げられます
また、骨折予防として**転倒対策**も重要です



食事・栄養

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食事を摂り、**適正体重**を維持しましょう
下記に挙げた骨を強くする栄養素を意識して摂ることも重要です

✓ 適正体重を維持する

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

目標とするBMI

18～49歳:**18.5**～24.9

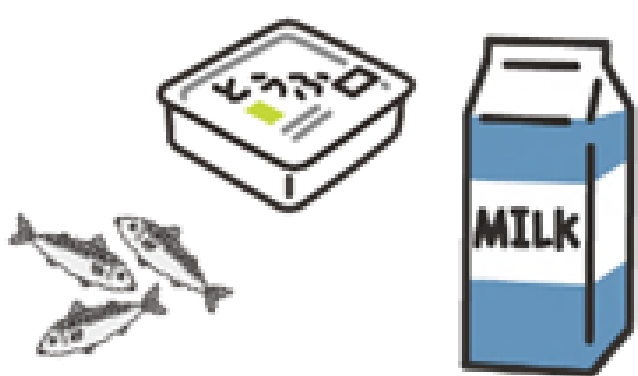
50～64歳:**20.0**～24.9

65歳以上:**21.5**～24.9

✓ 骨を強くする栄養素を摂る

カルシウム

骨を作る材料



牛乳・乳製品・
小魚・大豆など

ビタミンD

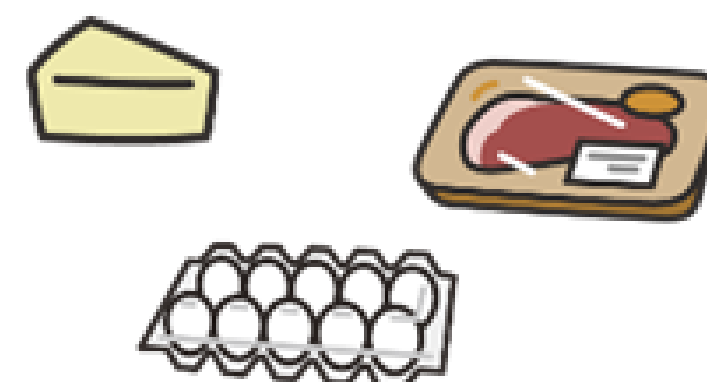
骨吸収を助ける



魚・キノコ類

たんぱく質

骨を作る材料



肉・魚・大豆・
卵・乳製品など

ビタミンK

骨形成を助ける



納豆・わかめ・
緑黄色野菜

効率よくカルシウムを増やす方法



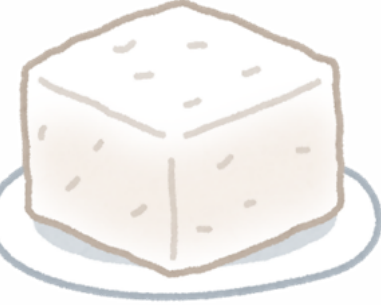
ほうれん草
34mg



小松菜
120mg



絹ごし豆腐
50mg



木綿豆腐
70mg



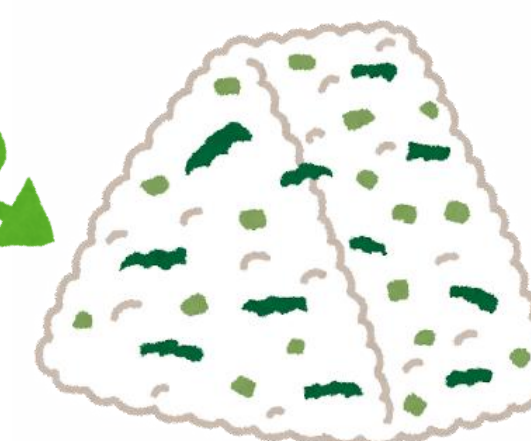
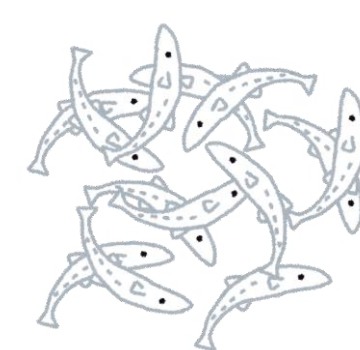
カットわかめ
87mg



乾燥ひじき
100mg

骨ごと食べられる魚や小魚の
摂取が少ない！！

▶トッピングにしらすや桜えびを！



▶さば・いわし・さんまなどの缶詰を！



骨まで軟らかいので
カルシウム摂取にピッタリ！

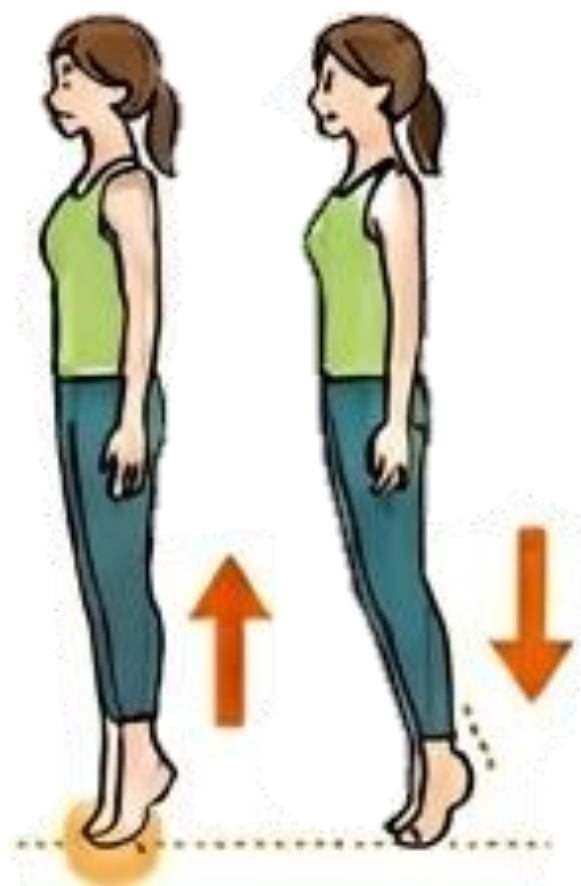


運動

歩行やジャンプなど骨に衝撃を与えることで骨量の減少を予防できます
歩行などの有酸素運動(1日6000歩が目安)と筋力トレーニングが効果的です

骨コツecoササイズ 運動の紹介

かかと上げ / かかと落とし



交互に**10回**

かかとをしっかり高く持ち上げた後かかとを強く地面に打ちつけます

片脚立ち保持



交互に**3秒を10回**

片脚立ちは足が浮いていれば大丈夫です
支えている足の裏の感覚に集中して行いましょう

スクワット



3秒かけて10回

足を肩幅に開き、椅子に座るイメージでおしりを後ろに下げて膝を曲げます

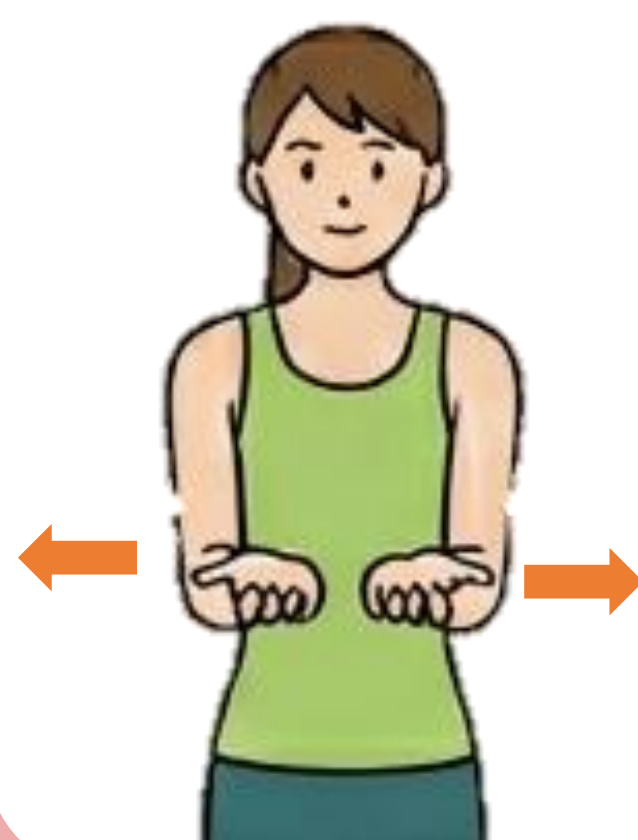
うで引き下げ運動



しっかり引き締めて**10回**

足を肩幅に開き、上体を前に傾け腕を伸ばします
肘を後ろに引きながら背中を引き締めます

うで開き運動



しっかり引き締めて**10回**

脇をしめて手を横に広げます
肩甲骨が広がったり閉じたりすることを意識しましょう

体ひねり体操



交互に**10回**

立っている方は踏み出した足に向かって体をひねります
膝は正面を向いたまま、おへそが外側に向くようにひねりましょう



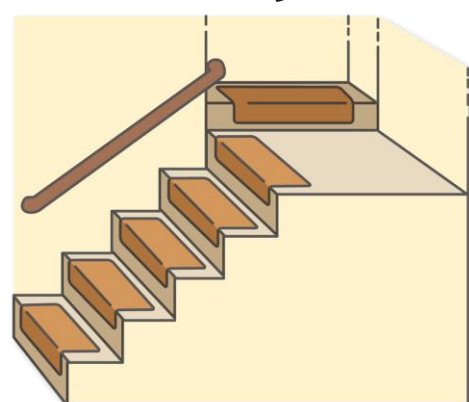
日光浴

骨吸収を助けるビタミンDは、手のひらなど体の一部を日に当てることでも生成されます
夏場は木陰で15分ほど、冬場は日向で30～60分の日光浴が効果的です



転倒対策

自宅など自分の過ごす場所を転倒しにくい環境にすることで、転倒による骨折のリスクを減らすことができます



部屋

敷物を固定
敷居にくさび

階段

滑り止め
手すり設置
足下灯

浴室・トイレ

手すり設置
滑り止め

