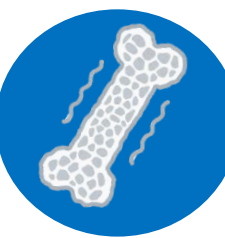


骨の健康を守ろう

骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症になると、くしゃみや転倒などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。世代を問わず、丈夫な骨をつくる生活を心がけましょう。



わたしの骨は大丈夫??

(公益財団法人 骨粗鬆症財団ホームページより)



骨粗しょう症になると、どんなことが起こるの？
どんな人が骨粗しょう症になりやすいの？

やせている女性は
骨粗しょう症になりやすい



日本では3分に1件、
脚のつけ根の骨折が発生



身長が2cm以上縮んだ、
背中や腰が曲がった人は
要注意!

やせていると、女性ホルモンの分泌量が
減り、骨の成長が妨げられます。

骨折後、3人に1人は元通りに
歩けないといわれています。

からだの重みで
背骨が押しつぶされてしまう

また、やせているお母さんから生まれる
赤ちゃんは小さい傾向にあり、骨粗し
ょう症になりやすいといわれています。



丈夫な骨をつくる生活習慣

一生のうちで最も骨が増えるのは、1~4歳と10~14歳。
小さなころから骨を健康にする生活を続け、高い骨密度を獲得しましょう。



●意識して取り入れたい栄養素

●1日あたりのカルシウム摂取の推奨量(mg)

カルシウム 骨をつくる、強くする
乳製品・大豆製品・青菜など

牛乳 (200ml) 220mg※
納豆 (1パック) 45mg※
小松菜 (80g) 120mg※

※カルシウム含有量

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける
魚や卵、キノコなど

ビタミンK 骨の形成を促進する
納豆・青菜など

| | 12~14歳 | 15~29歳 | 30~74歳 | 75歳以上 |
|----|--------|--------|--------|-------|
| 男性 | 1000 | 800 | 750 | 700 |
| 女性 | 800 | 650 | 650 | 600 |

日光浴



日光浴をすると体の中で
ビタミンDが作られます。

夏は木陰で30分ほど過
ごす、冬は30分~1時間
ほど散歩にでかけてみま
しょう。

小松菜やほうれん草を
卵とじにしてみよう!

禁煙

タバコを吸うことは、栄養
素の吸収や女性ホルモ
ンの分泌を妨げます。



運動

運動をすることで、骨を作る
細胞が活発に!

ウォーキングやラジオ体操
など、できることから始めて
みましょう。



定期的に検査を受けましょう

症状がなくても、女性は40歳を過ぎたら定期的に骨粗しょう症検診を受けましょう。

燕市では、ご自身の骨の状態や丈夫な骨づくりの方法を知ることができる骨コツ教室も開催しております。ぜひご参加ください(要申込み)。

骨コツ教室日程

9/14 10/15 11/18

問合せ先：燕市保健センター TEL0256-93-5461