



毎日 / コツコツ / 元気アップ

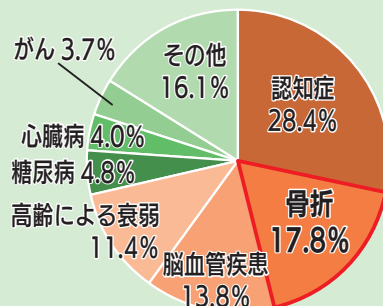
骨粗しょう症は、骨密度が低下し骨が弱くなる病気です。主な原因は、女性ホルモンの減少や加齢で、特に40～50歳代の女性や高齢者に多いといわれています。皆さんも、ご自身やご家族の大切な骨を守るため、「骨元気アップ」につながる取組について知ってみませんか？

健康長寿課健康支援係 TEL84-7811

実は深刻！骨粗しょう症のリスク

骨粗しょう症になると、本来は打撲などで済むような怪我でも骨折してしまうリスクが高くなります。特に、転倒時に大腿骨や手首の骨を骨折することが多く、寝たきりや要介護状態につながることもあります。

また、市が令和4年度に実施した「袋井市高齢者の生活と意識に関する調査」の結果では、骨折は要介護の要因となる疾患の第2位(右の円グラフ参照)となっており、長く元気に生活するためにも、日々の生活から骨折を予防していきましょう。



日々の生活で骨元気アップ！

食事を見直そう

カルシウム ビタミンD ビタミンK



・乳製品
・大豆製品



・干しシイタケ・魚介類



・ブロッコリー
・納豆

骨の主成分・カルシウムやカルシウムの吸収率を高めるビタミンD、骨の形成を促進するビタミンKが含まれている食品を積極的に食べましょう。

日光を浴びよう



光に当たることで、体内にビタミンDが生成されます。カルシウムやビタミンDの摂取とあわせて、1日20分程度日光を浴びましょう。

運動をしよう



適度な運動は、骨密度増加や転倒防止につながります。まずは、週2～3日、1回20分程度のウォーキングを始めてみましょう。

市の取組で骨元気アップ！

骨元気アップ講座 (ふくろい健康保健室)

管理栄養士・保健師による、骨の健康に関する講話や骨健康度測定を実施。参加費は無料です。



ふくろい元気アップ運動プログラム

本市オリジナルの介護予防体操です。手本の動画を見ながら、自分のペースで体を動かすことができます。



骨密度検診

40・45・50・55・60・65・70歳(令和8年3月31日時点)の女性が対象。詳細は、本紙8月号でお知らせします。
保健予防課検診指導係 TEL42-7275

CHECK

身近に隠れる転倒リスク

高齢者の転倒事故の多くは、自宅で発生しています。身近な場所の転倒リスクに気を付けて生活しましょう。



- ①コードは、壁をはわせるか部屋の奥にまとめましょう。
- ②カーペットの下には滑り止めを敷きましょう。
- ③床に物を置かないようにしましょう。
- ④1～2cmの段差には、スロープを付けましょう。

※出典：政府広報オンライン「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は」